# 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).*** | Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Тестирование. | 2 | Образовательно-обучающий, образовательно-познавательный, образовательно-тренировочный. | Инструктаж по ТБ. Основные принципы современной системы физического воспитания. ОРУ. Равномерный бег 3-4 мин. Линейные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие скоростных и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -выполнять технику эстафетного бега;  - выполнять бег 30 м с максимальной скоростью. | Тестирование в беге на 30м. Ю.4.6-4.8-5.1сек.  Д.5.0-5.2-5.4сек.(2). | Комплекс УГГ.  Прыжки в длину с места. |  |  |
| 3 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Тестирование. | 1 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Линейные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики.  Уметь:  -выполнять технику эстафетного бега;  - выполнять прыжок в длину с места на максимальное расстояние. | Тестирование в прыжках в длину с места Ю:220-215-210см;  Д:188-180-176см | Комплекс УГГ. |  |  |
| 4-6 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 3 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 6-8 мин. Бег на дистанцию 100 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с разбега;  -технику выполнения метания гранаты на дальность.  Уметь:  -выполнять технику низкого старта; - выполнять прыжок в длину с разбега;  -выполнять технику метания гранаты на дальность. | Текущий. | Комплекс УГГ. Беговые и прыжковые упражнения |  |  |
| 7-8 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 9-10 мин. Бег на дистанцию 100 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие прыгучести, скоростных и координационных способностей. | Знать:  -технику выполнения прыжка в длину с разбега;  -технику выполнения метания гранаты на дальность.  Уметь:  -выполнять бег на 100м с максимальной скоростью;  - выполнять прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние;  -выполнять технику метания гранаты на дальность. | Контрольн0е упражнение: бег 100м. Ю:13.8-14.2-15.0сек. Д:16.0-16.5-17.0сек(7). прыжки в длину с разбега Ю:460-420-370см, Д:380-340-310см(8). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 9-12 | Метание гранаты. Кроссовая подготовка. | 4 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 11-12 мин. Метание гранаты на дальность способом из-за спины через плечо. Линейные эстафеты с этапом до 100м. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | Знать:  -технику и тактику длительного бега.  Уметь:  -выполнять бег 2000м (девушки) и 3000 м (юноши) с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на дальность способом из-за спины через плечо на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: метание гранаты. Ю:38-32-26м, Д:23-18-12м (11); кросс Ю:13.40-14.30-15.00мин, Д:10.50-11.20-12.30 мин. (12). | Комплекс УГГ.  Челночный бег 4\*9м. Поднимание туловища. Тест на гибкость. Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| 13-16 | ***Мини-футбол (4часа).*** | Техника безопасности и правила игры. | 4 | Комплексный. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар головой в прыжке с разбега. Остановка мяча грудью. Отбор мяча. Учебная игра. Развитие гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в мини-футбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять технику удара по мячу;  -выполнять технику остановки мяча;  -осуществлять отбор мяча;  -выполнять челночный бег 4\*9м с максимальной скоростью;  -выполнять поднимание туловища за 1мин максимальное количество раз;  -выполнять тест на гибкость;  -выполнять прыжки через скакалку за 1 мин максимальное количество раз. | Тестирование в челночном беге 4\*9м. Ю.:9.3-9.5-9.7сек.; Д.:10.3-10.7-11.2сек.(13); в поднимании туловища. Ю:55-50-45р. Д.:45-32-25р.(14); тест на гибкость. Ю.:+15+10+7 см. Д.:+16+12+9 см.(15); в прыжках через скакалку Ю.145-138-130 р.;Д.:140-132-125р.(16). | Комплекс УГГ. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 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. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек. Штрафной бросок мяча. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять ловлю высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита;  -выполнять передачу мяча в стену с расстояния 2,5м за 30сек;  -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 в метание мяча весом 1 кг. Ю:820-660-550см.; Д.:580-505-460см.(17). в подтягивании Ю.:12-10-8р; Д.:10-8-7р. (18). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 19-20 | Основы знаний. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек. Штрафной бросок мяча. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять ловлю высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита;  -выполнять передачу мяча в стену с расстояния 2,5м за 30сек. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 21-22 | Основы знаний. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности и правила игры в баскетбол. ОРУ. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек. Штрафной бросок мяча. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять передачу мяча в стену с расстояния 2,5м за 30сек максимальное количество раз;  -выполнять штрафной бросок с максимальным количеством попадания;  -выполнять бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. | Контрольное упражнение: передачи мяча в стену с расстояния 2,5м за 30 сек.Ю:31-28-26р.Д:27-25-22р.(21); штрафной бросок Ю:7-6-4р. Д:5-4-3р(22). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 23-27 | Основы знаний. Правила игры в баскетбол. | 5 | Комплексный. | Правила игры в баскетбол. ОРУ. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Бросок в кольцо с 2 шагов после ведения. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол и технику безопасности.  Уметь:  -выполнять бросок в кольцо с 2 шагов после ведения;  -выполнять игровую деятельность. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 28-30 | ***Гимнастика (14 часов).*** | Основы знаний. Строй. Акробатика. Упражнения на перекладине. Равновесие. Лазание по канату. | 3 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тренировочные нагрузки. Самоконтроль. Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие (100см)(юн). Стойка на голове и руках силой (юн). Кувырки в парах (юн). Кувырок вперёд с мячом (дев). Повторение элементов акробатики 7-9 класса(дев). Сед углом (дев). Акробатическое соединение (5элементов). Подъём в упор силой, переворотом (юн). Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн). Соскок махом вперёд из виса на подколенках (юн). Лазание по канату на скорость (юн). Упражнения в равновесии (дев). Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять длинный кувырок через препятствие (90см)(юн);  -выполнять стойку на голове и руках силой (юн);  -выполнять кувырки в парах (юн);  -выполнять упражнения в равновесии (дев);  -выполнять акробатические элементы (дев);  -выполнять сед углом (дев). | Контрольное упражнение: длинный кувырок через препятствие (100см)(юн) (29); стойка на голове и руках силой (юн)(30); сед углом (дев) (30). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 31-32 | Основы знаний. Строй. Акробатика. Упражнения на перекладине. Равновесие. Лазание по канату. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие (100см)(юн). Стойка на голове и руках силой (юн). Кувырки в парах (юн). Кувырок вперёд с мячом (дев). Повторение элементов акробатики 7-9 класса(дев). Сед углом (дев). Акробатическое соединение (5элементов). Подъём в упор силой, переворотом (юн). Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн). Соскок махом вперёд из виса на подколенках (юн). Лазание по канату на скорость (юн). Упражнения в равновесии (дев). Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять кувырки в парах (юн);  -выполнять лазание по канату на скорость (юн) ;  -выполнять акробатическое соединение из 5 элементов;  - -выполнять упражнения в равновесии (дев);  -выполнять кувырок вперёд с мячом (дев). | Контрольное упражнение: кувырок вперёд с мячом (дев)(31); кувырки в парах (юн) (31); акробатическое соединение (5элементов) (32). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 33-34 | Основы знаний. Строй. Акробатика. Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Равновесие. Лазание по канату. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Повторение элементов акробатики 7-9 класса(дев). ). Акробатическое соединение (5элементов). Подъём в упор силой, переворотом (юн). Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн). Соскок махом вперёд из виса на подколенках (юн). Лазание по канату на скорость (юн). Упражнения в равновесии (дев). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие силы и координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять лазание по канату на скорость (юн);  -выполнять подъём в упор силой, переворотом (юн);  -выполнять из размахиваний соскок назад (юн);  -выполнять из виса прогнувшись выход в сед (юн);  -выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Контрольное упражнение: лазание по канату на скорость(юн (33); упражнения в равновесии (дев) (33); подъём в упор силой, переворотом Ю:4-3-2р(34). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 35-37 |  | Основы знаний. Строй. Упражнения на перекладине и брусьях. Висы и упоры. | 3 | Комплексный. | Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Из размахиваний соскок назад (юн). Из виса прогнувшись выход в сед (юн). Соскок махом вперёд из виса на подколенках (юн). Сгибание и разгибание рук в упоре. Размахивания в упоре на руках, кистях (юн). Соскок махом назад из упора на кистях (юн). Вис согнувшись, прогнувшись (юн). Размахивания в висе на кольцах-соскок махом назад (юн). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять соскок махом вперёд из виса на подколенках;  -выполнять размахивания в упоре на руках, кистях (юн);  -выполнять соскок махом назад из упора на кистях (юн);  -выполнять из размахиваний соскок назад (юн);  -выполнять из виса прогнувшись выход в сед (юн);  -выполнять упражнения на разновысоких брусьях (дев). | Контрольное упражнение: из размахиваний соскок назад (юн) (35); из виса прогнувшись выход в сед (юн) (36); упражнения на разновысоких брусьях (дев) (36); соскок махом вперёд из виса на подколенках (юн) (37); комплекс упражнений на разновысоких брусьях (дев) (37). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 38-41 | Основы знаний. Строй. Упражнения на брусьях. Висы и упоры. | 4 | Комплексный. | Совершенствование различных перестроений. ОРУ. Размахивания в упоре на руках, кистях (юн). Соскок махом назад из упора на кистях (юн). Вис согнувшись, прогнувшись (юн). Размахивания в висе на кольцах-соскок махом назад (юн). Висы и упоры-повторение элементов 8-9 класса (дев). Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила самоконтроля.  Уметь:  -выполнять размахивания в упоре на руках, кистях (юн);  -выполнять соскок махом назад из упора на кистях (юн);  -выполнять из размахиваний соскок назад (юн);  -выполнять соединение из 3-4 элементов на разновысоких брусьях (дев); | Контрольное упражнение:  Вис согнувшись-прогнувшись (юн) (38); размахивания в висе (юн) (39);соскок махом назад из упора на кистях (юн) (41). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 42-48 | ***Баскетбол (7 часов).*** | Основы знаний. Правила игры в баскетбол. | 7 | Комплексный. | Правила игры в баскетбол. ОРУ. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. Бросок мяча в кольцо с 2 шагов после ведения. Штрафной бросок мяча. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -правила игры в баскетбол.  Уметь:  -выполнять бросок в кольцо с 2 шагов после ведения с максимальным количеством попаданий;  -выполнять ловлю высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м;  -выполнять игровую деятельность. | Контрольное упражнение: ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита на расстоянии 1,5м. (4 попытки)(45); бросок мяча в кольцо с 2 шагов после ведения Ю:9-8-7р, Д:8-7-6р (46). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 49 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 1 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. Температурный режим. Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  -температурный режим.  Уметь:  -оказывать медицинскую помощь при обморожении;  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 50 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. | 1 | Комплексный. | Техника безопасности и правила игры в волейбол. Утомление, переутомление-их признаки и предупреждение. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю передачу мяча над собой двумя руками. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 51-52 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  -температурный режим.  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 53 | ***Волейбол (13 часов).*** | Основы знаний. Правила игры. Передачи мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу 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. |  |  |
| 54-55 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Тактические действия во время гонки. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов;  -проходить дистанцию 1 км за минимальное время (дев). | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 1 км Д:5.30-6.00-6.30 мин (54); попеременный двухшажный ход (55). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 56 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Чередование передач 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. |  |  |
| 57-58 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Спуски и торможения. Тактические действия во время гонки. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять попеременный двухшажный ход;  -выполнять технику одновременных ходов;  -проходить дистанцию 2 км за минимальное время. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 2 км Ю:10.00-11.00-12.00мин, Д:11.00-12.00-13.00 мин (58); одновременные хода (57). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 59 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Чередование передач над собой двумя руками. Передачи в парах через сетку. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять верхнюю передачу мяча над собой двумя руками максимальное количество раз;  -выполнять чередование передач над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в парах через сетку. | Контрольное упражнение: передачи мяча сверху над собой Ю:40-35-30р, Д:28-24-15р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 60-61 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски и торможения. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. | Знать:  -Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Уметь:  -выполнять переход с одного хода на другой;  -выполнять спуск и торможение изученными способами;  -выполнять технику конькового хода. | Контрольное упражнение: переход с одного хода на другой (60); Спуски и торможения (61). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 62 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Чередование передач над собой двумя руками. Передачи в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять нижнюю передачу мяча над собой двумя руками максимальное количество раз;  -выполнять чередование передач над собой двумя руками;  -выполнять передачи мяча в парах через сетку. | Контрольное упражнение: передачи мяча снизу над собой Ю:35-30-25р, Д:24-18-10р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 63-64 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Тактические действия во время гонки. Прохождение дистанции до 3-4 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим.  Уметь:  -проходить дистанцию 3 км за минимальное время;  -выполнять технику конькового хода. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 3 км Ю:15.00-16.00-17.00мин, Д:18.00-18.30-19.30 мин.(63). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 65 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Чередование передач над собой двумя руками. Передачи в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест. Передачи мяча в кругу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять чередование передач над собой двумя руками максимальное количество раз;  -выполнять передачи мяча во встречных колоннах;  -выполнять передачи мяча в парах через сетку. | Контрольное упражнение: чередование передач над собой двумя руками Ю:35-30-20р, Д:24-18-10р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 66-67 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Тактические действия во время гонки. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим.  Уметь:  -проходить дистанцию 4 км за минимальное время (юн);  -выполнять технику конькового хода. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 4 км Ю:20.00-22.00-24.00мин (юн) (67). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 68 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передачи в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест. Передачи мяча в кругу. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять передачи мяча в парах через сетку максимальное количество раз;  -выполнять передачи мяча во встречных колоннах;  -выполнять передачи мяча в кругу;  -выполнять верхнюю прямую подачу мяча. | Контрольное упражнение: передачи мяча в парах через сетку Ю:45-35-30р, Д:35-28-18р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 69-70 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 2 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Тактические действия во время гонки. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим.  Уметь:  -проходить дистанцию до 5 км;  -выполнять технику конькового хода. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 71 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. | 1 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передачи в парах через сетку. Встречная передача мяча в колоннах со сменой мест. Передачи мяча в кругу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по ходу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять передачи мяча во встречных колоннах максимальное количество раз;  -выполнять передачи мяча в кругу;  -выполнять верхнюю прямую подачу мяча;  -осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение: передачи мяча во встречных колоннах Ю:25-20-10р, Д:20-15-10р. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 72 | ***Лыжные гонки (16 часов).*** | Основы знаний. Техника лыжных ходов. | 1 | Комплексный. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Переход с одного хода на другой. Тактические действия во время гонки. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | Знать:  - температурный режим.  Уметь:  -проходить дистанцию 5 км за минимальное время. | Контрольное упражнение: лыжные гонки на 5 км Ю:25.40-26.40-27.30мин, Д:32.40-33.45-35.00мин . | Комплекс УГГ. |  |  |
| 73-74 | ***Волейбол (13 часов).*** | Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. | 2 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передачи в парах через сетку. Передачи мяча в кругу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по ходу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять передачи мяча в кругу максимальное количество раз;  -выполнять верхнюю прямую подачу мяча максимальное количество раз;  -выполнять нападающий удар;  -осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение: передачи мяча в кругу Ю:50-40-25р, Д:35-30-20р. (73); верхняя прямая подача мяча Ю:3-2-1р; Д:2-1-0р (74) | Комплекс УГГ. |  |  |
| 75-77 | Правила игры. Передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар. | 3 | Комплексный. | Правила игры в волейбол. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по ходу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Знать:  -Т.Б. и правила игры в волейбол. Уметь:  -выполнять нападающий удар;  -выполнять верхнюю прямую подачу мяча;  -осуществлять игровую деятельность. | Контрольное упражнение: нападающий удар Ю:4-3-2р, Д:2-1-0р. (75). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 78-80 | ***Лёгкая атлетика (18 часов).*** | Основы знаний. Строй. Прыжки в высоту. | 3 | Комплексный. | Влияние образа жизни на состояние здоровья человека. Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Равномерный бег 4-5 минут. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности на уроках лёгкой атлетики;  -влияние образа жизни на состояние здоровья.  Уметь:  -контролировать нагрузку с помощью ЧСС;  -выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом. | Текущий. | Комплекс УГГ. |  |  |
| 81-83 | Основы знаний. Строй. Прыжки в высоту. | 3 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5-6 минут. Стартовый разгон с преследованием. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | Знать:  - правила безопасности на уроках лёгкой атлетики;  Уметь:  -контролировать нагрузку с помощью ЧСС;  -выполнять прыжки в высоту с разбега изученным способом на максимальную высоту. | Контрольное упражнение прыжок в высоту с разбега Ю:140-130-125см. Д:115-110-100см (84). | Комплекс УГГ. Бег 30м. Прыжок в длину с места. |  |  |
| 84-85 | Основы знаний. Тестирование. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 7 минут. Стартовый разгон с преследованием. Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести. | 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. Ю:4.6-4.8-5.1сек. Д:5.0-5.2-5.4сек (84). Прыжки в длину с места М:220-215-200см;  Д:188-180-176см (85). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 86-87 | Основы знаний. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5-8 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100 и 300 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 100 м с максимальной скоростью;  -выполнять бег на 300 м с максимальной скоростью (дев);  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Контрольное упражнение: бег 100м. Ю:13.8-14.2-15.0сек. Д:16.0-16.5-17.0сек (86); бег 300м. Д:0.55-1.00-1.05мин (87). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 88-89 |  | Основы знаний. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 5 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 500 м с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на дальность;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Контрольное упражнение бег 500м. Ю:1.25-1.35-1.40мин. (88). | Комплекс УГГ. |  |  |
| 90-91 | Основы знаний. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Кроссовая подготовка. | 2 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 9-10 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять бег на 1000 м с максимальной скоростью (юн);  -выполнять метание гранаты на дальность;  - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение бег 1000м. Ю:3.30-3.40-3.55мин. (90); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Ю:460-420-370см; Д:380-340-310см (91). | Комплекс УГГ. Челночный бег 4\*9 м. |  |  |
| 92-95 | Основы знаний. Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Тестирование. | 4 | Комплексный. | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Метание гранаты способом из-за спины через плечо на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | Знать:  - правила безопасности при беге, прыжках, метаниях.  Уметь:  -выполнять челночный бег с максимальной скоростью;  -выполнять бег на 2 и 3км с максимальной скоростью;  -выполнять метание гранаты на максимальное расстояние. | Контрольное упражнение: Челночный бег 4\*9 м Ю.:9.3-9.5-9.7сек.; Д.:10.3-10.7-11.2сек.(93); метание гранаты Ю:38-32-26м; Д:23-18-12м (94).Кросс Ю (3 км):13.40-14.30-15.00 мин. Д (2 км): 10.50-11.20-12.30 мин (95). | Комплекс УГГ. Поднимание туловища. Тест на гибкость.  Прыжки через скакалку за 1 мин. Метание мяча весом 1 кг сидя из-за головы двумя руками. |  |  |
| 96-99 | ***Мини-футбол (7 часов).*** | Основы знаний. Тестирование. | 4 | Комплексный. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Обманные движения. Тактика защиты. Тактика нападения. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координации движений. | Знать:  - 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;  -выполнять игровую деятельность. | ТестированиеПоднимание туловища. М:55-50-45р. Д.:45-32-25р.(96). Тест на гибкость. М.:+15+10+7см. Д.:+16+12+9 см.(97).  Прыжки через скакалку. М.145-138-130 р.;Д.:140-132-125 р.(98). Метание мяча весом 1 кг. М:820-660-550см.; Д.:580-505-460см.(99). | Комплекс УГГ. Подтягивание на перекладине. |  |  |
| 100-102 |  | Основы знаний. Тестирование. | 3 | Комплексный. | Правила игры в мини-футбол. ОРУ. Обманные движения. Тактика защиты. Тактика нападения. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координации движений. | Знать:  - правила игры в мини-футбол.  Уметь:  -выполнять подтягивание на перекладине максимальное количество раз;  -выполнять игровую деятельность. | Тестирование Подтягивание. М.:12-10-8р.; Д.:10-8-7р. (100). | Комплекс УГГ. |  |  |