***КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***7 «А» КЛАССА***

**Тематическое планирование рабочей программы по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **уроки** | **контрольные работы**  **тесты** |
| **1.** | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков | | |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **3.** | Легкая атлетика | 14 | 5 | 9 |
| **4** | Спортивные игры (Волейбол) | 12 | 7 | 5 |
| **5.** | Спортивная гимнастика | 17 | 10 | 7 |
| **6** | Плавание | 21 | 17 | 4 |
| **7** | Лыжная подготовка | 9 | 6 | 3 |
| **8** | Спортивные игры (баскетбол) | 12 | 7 | 5 |
| **9** | Спортивные игры (футбол) | 6 | 5 | 1 |
| **10** | ОФП | 6 | 5 | 1 |
| **11** | Легкая атлетика | 8 | 1 | 7 |
| **Итого** | | **105** | **63** | **42** |

# **РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Закрепление техники спринтерского бега и развитие скоростных и координационных способностей.***
2. ***Закрепление техники длительного бега и развитие выносливости.***
3. ***Совершенствование техники прыжка в длину с места и развитие скоростно-силовых способностей.***
4. ***Закрепление техники прыжка с разбега и развитие координационных способностей.***
5. ***Закрепление техники метания мяча с разбега и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.***

**Контрольные упражнения:**

**1. Бег 30 м**

**2. Бег 60 м**

**3. Прыжок в длину с разбега**

**4. Метание мяча на дальность.**

**5. Бег 1000м-девушки,, 1500м-юноши**

**6. Прыжок в длину с места**

**7. . Челночный бег.**

**8. . Наклон туловища вперёд из положения сидя**

**9. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **1**  **(1)** | Т.Б. на уроках на уроках лёгкой атлетики.  Высокий и низкий старт. | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, о программе, форме  2.Повторение техники выполнения высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.  3. Развитие скоростных способностей, быстроты и ловкости в игре «Смена сторон»  (встречная эстафета).  4 Спортигры (футбол, волейбол).  5. Воспитание активности, трудолюбия. | **Соблюдать** правила ТБ на уроках легкой атлетики.  Правильно **выполнять** основные движения в ходьбе и беге.  Уметь правильно **выполнять** технику высокого и низкого старта.  Правила передачи эстафетной палочки. | Текущий | **01.09** | **01.09** |  |
| **2**  **(2)** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма.. | 1 | Смешанный | 1.Беседа на тему: легкоатлетические упражнения на укрепления здоровья и системы организма.  2.Техника выполнения высокого и низкого стартов.  3.Бег на короткие дистанции.  4. Развитие скоростных способностей, быстроты и ловкости в игре «Смена сторон»  (встречная эстафета).  5 Спортигры (футбол, волейбол).  6. Воспитание активности, трудолюбия. | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Уметь правильно **выполнять** технику высокого и низкого старта.  Правила передачи эстафетной палочки. | Текущий | **03.09** | **03.09** |  |
| **3**  **(3)** | Техника спринтерского бега. | 1 | **Учетный** | 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Тест: бег 30м.  2.Закрепление техники низкого старта.  3.Развитие скоростных способностей.  4.Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям. | Уметь **выполнять** технику спринтерского бега. Бег 30м с высокого старта. | **Контрольный**  **Бег (30м)** | **06.09** | **06.09** |  |
| **4**  **(4)** | Техника спринтерского бега.  Бег на короткие дистанции | 1 | Смешанный | 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Тест: бег 60 м с низкого старта.  2.Развитие скоростных способностей, выносливости (бег 3-4мин. с двумя ускорениями).  3.Спортигры (футбол, волейбол).  4.Воспитание трудолюбия. | **Соблюдать** правила ТБ при беге на короткие дистанции.  Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость.  60 м с низкого старта. | Текущий | **08.09** | **08.09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **5**  **(5)** | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | **Учетный** | 1. Беседа на тему: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  2.Совершенствование техники спринтерского бега. Тест: бег 60 м с низкого старта.  3.Развитие скоростных способностей, выносливости (бег 3-4мин. с двумя ускорениями).  4.Спортигры (футбол, волейбол).  5.Воспитание трудолюбия. | Объясняют чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  **Соблюдать** правила ТБ при беге на короткие дистанции.  Знать понятие короткая дистанция, бег на скорость.  60 м с низкого старта. | **Контрольный**  **Бег (60м)** | **10.09** | **10.09** |  |
| **6**  **(6)** | Физическая культура в современном обществе  Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН. | 1.Беседа на тему: Физическая культура в современном обществе  2.Повторение техники прыжка в длину с разбега. Тест: прыжок в длину с разбега.  3.Развитие скоростно-силовых способностей,  выносливости (бег до 5мин. с одним –двумя ускорениями).  4.Спортигры (футбол, волейбол).  5.Воспитание самостоятельности, стремление к ЗОЖ. | Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре»  **Соблюдать** правила ТБ при прыжках в длину с разбега. Обращать внимание на приземление. | Текущий  **.** | **13.09** | **13.09** |  |
| **7**  **(7)** | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН.  **Учетный** | 1.Повторение техники прыжка в длину с разбега. Тест: прыжок в длину с разбега.  3.Развитие скоростно-силовых способностей,  выносливости (бег до 5мин. с одним –двумя ускорениями).  4.Спортигры (футбол, волейбол).  5.Воспитание самостоятельности, стремление к ЗОЖ. | **Соблюдать** правила ТБ при прыжках в длину с разбега. Обращать внимание на приземление. | **Контрольный**  **Прыжок в длину с разбега.** | **15.09** | **15.09** |  |
| **8**  **(8)** | МЕТАНИЕ  Метание мяча с двух шагов | 1 | Смешанный | 1.Повторение техники метания мяча.  2. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости  (бег 5-6 мин. с двумя ускорениями).  3.Воспитание товарищеской взаимопомощи.  4.Воспитание дисциплинированности, упорства | **Соблюдать** правила ТБ при метании.  Уметь **метать** из различных положений. | Текущий | **17.09** | **17.09** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **9**  **(9)** | Метание мяча с двух шага. | 1 | **Учетный** | 1.Повторение техники броска теннисного мяча с разбега. Тест: метание мяча на дальность.  2.Развитие выносливости.  Тест: бег 1000м.  3..Воспитание дисциплинированности, упорства  4.Спортигры (футбол, волейбол). | **Соблюдать** правила ТБ при метании.  Уметь **метать** из различных положений.  Уметь бегать в равномерном темпе. | **Контрольный**  Метание на дальность**.** | **20.09** | **20.09** |  |
| **10**  **(10)** | Кроссовая подготовка. | 1 | **Учетный** | 1.Развитие выносливости. Кросс 1000м, 1500м  2.Спортивные игры.  3.Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям. | **Соблюдать** правила ТБ при беге.  Уметь бегать в равномерном темпе. | **Контрольный**  Бег 1000м-девушки,  1500м-юноши | **22.09** | **22.09** |  |
| **11**  **(11)** | Прыжок в длину с места. | 1 | Смешанный  **Учетный** | 1.Повторение техники прыжка в длину с места. Тест: прыжок в длину с места.  2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.  3. Спортигры. | **Соблюдать** правила ТБ при прыжках в длину с места. Обращать внимание на приземление. | **Контрольный**  Прыжок в длину с  места | **24.09** | **24.09** |  |
| **12**  **(12)** | Челночный бег 4х15м. | 1 | Урок  закрепления ЗУН.  **Учетный** | 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.  2.Закрепление техники челночного бега. Тест: челночный бег.  3. Спортигры. | **Соблюдать** правила ТБ при челночном беге. | **Контрольный**  Челночный бег 4\*15 | **27.09** | **27.09** |  |
| **13**  **(13)** | Бег с ускорением | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН.. | 1.Бег с ускорением  2.Развитие физических качеств методом круговой тренировки.  3. Тест: наклон туловища вперёд из положения сидя.  4. Эстафеты | **Соблюдать** правила ТБ при беге в зале, при проведении спортигр. | **Контрольный**  Наклон туловища вперёд из положения сидя. | **29.09** | **29.09** |  |
| **14**  **(14)** | Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН...  **Учетный** | 1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.  2.Тест: поднимание туловища из положения лёжаза 30 сек.  3. Спортигры. | **Соблюдать** правила ТБ при беге в зале, при проведении спортигр. | **Контрольный**  Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | **1.10** | **1.10** |  |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**РАЗДЕЛ:**  **ВОЛЕЙБОЛ – 12 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Овладение техникой перемещения по волейбольной площадке.***
2. ***Овладение и совершенствование техникой выполнения нижней прямой и боковой подачи.***
3. ***Совершенствование верхней передачи мяча, приёма мяча снизу двумя руками.***
4. ***Ознакомление с новыми правилами игры «Волейбол».***
5. ***Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений.***

**Контрольные упражнения:**

1. Верхняя передача мяча через сетку в парах.
2. Нижняя боковая подача в заданные зоны.
3. Приём мяча с подачи
4. Техника нападающего удара через сетку
5. Правила игры «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **15**  **(1)** | Т.Б. при занятиях волейболом. Основные правила и приёмы игры в волейбол | 1 | Вводной | 1.Правила безопасного поведения при занятиях волейболом.  2.Повторение элементов игры в волейбол: нижнюю прямую и нижнюю боковую подачи, передачи мяча сверху, приём мяча снизу и передачу, перемещения и выходы на мяч.  3.Развитие силы, ловкости, координации движений, точности.  4. Воспитание интереса к игре. Провести учебно-тренировочную игру. | Овладеть основными приемами игры в волейбол.  Соблюдение Т.Б. на уроках волейбола.  Правила игры «Волейбол». | Текущий | 4.10 | **4.10** |  |
| **16**  **(2)** | Перемещения, расстановка игроков по зонам. | 1 | Урок  закрепления изученного | 1.Совершенствование элементов техники игры: подачи мяча, передачи мяча двумя руками, перемещения, расстановка игроков по зонам, правила игры.  2. Развитие силовых качеств, ловкости, координации движений, точности.  3.Провести учебно-тренировочную игру. | Знать расстановку на площадке, уметь перемещаться по площадке. | Текущий | 6.10 | 6.10 |  |
| **17**  **(3)** | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приёмы мяча. | 1 | Уроки совершенствования изученного | 1.Совершенствование элементов техники игры: подачи мяча, передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, перемещения в ситуациях учебной игры.  2.Развитие ловкости и быстроты.  3.Воспитание интереса к игре в учебно-тренировочной игре. | Уметь выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками. | Текущий | 8.10 | 8 .10 |  |
| **18**  **(4)** | Нижний приём мяча. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1.Повторение техники приёма мяча снизу, подачи мяча через сетку и приёма мяча с подачи.  2.Провести учебно-тренировочную игру.  3.Воспитание интереса к игре. | Уметь выполнять приём мяча снизу.  Уметь перемещаться к мячу. | **Контрольный**  Нижняя передача мяча в парах через сетку | 11.10 | 11.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **19**  **(5)** | Нижний приём мяча. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1.Повторение техники приёма мяча снизу, подачи мяча через сетку и приёма мяча с подачи.  2.Провести учебно-тренировочную игру.  3.Воспитание интереса к игре. | Уметь выполнять приём мяча снизу.  Уметь перемещаться к мячу. | Текущий | **13.10** | **13.10** |  |
| **20**  **(6)** | Виды подач.  Нижняя прямая и боковая подача через сетку | 1 | Смешанный | 1.Повторение техники нижней прямой и боковой подачи.  2.Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.  3.Воспитание трудолюбия и воли к победе. | Уметь выполнять нижнюю прямую и боковую подачи. | **Контрольный**  **Нижняя боковая подача мяча** | **15.10** | **15.10** |  |
| **21**  **(7)** | Верхняя прямая подача. | 1 | Смешанный | 1.Обучение технике верхней прямой подачи.  2.Совершенствование техники игры в игровых ситуациях, техники нижней прямой и боковой подачи.  3.Провести учебно-тренировочную игру. | Уметь выполнять верхнюю прямую подачу. | Контрольный  **Приём мяча с подачи.** | **18.10** | **17.10** |  |
| **22**  **(8)** | Терминология спортивной игры волейбол. Учебно-тренировочная игра | 1 | Смешанный | 1.Учёт подачи мяча (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая).  2.Провести учебно-тренировочную игру. | Владеть терминологией спортивной игры волейбола ( ловля, передача, ведение и броска мяча, тактика нападения и защита)  Уметь выполнять подачу мяча через сетку. | Текущий | **20.10** |  |  |
| **23**  **(9)** | Нападающий удар. | 1 | Смешанный | 1.Обучение техники нападающего удара.  2. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях.  3. Провести учебно-тренировочную игру. | Уметь выполнять технику нападающего удара. | Текущий | **22.10** |  |  |
| **24**  **(10)** | Освоение тактики игры | 1 | Смешанный | 1.Тактика свободного нападения  2. Позиционное нападение с изменением позиций | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Текущий | **25.10** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **25**  **(11)** | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1. Совершенствование элементов техники игры «Волейбол» методом круговой тренировки.  2. Учёт техники нападающего удара.  3. Воспитание трудолюбия и воли к победе. | Уметь владеть техникой игры «Волейбол» | **Контрольный**  Техника нападающего удара через сетку | **27.10** |  |  |
| **26**  **(12)** | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Уроки закрепления и совершенствования изученного | 1. Совершенствование элементов техники игры «Волейбол» методом круговой тренировки.  2. Правила игры волейбол  3.Учёт техники нападающего удара.  4. Воспитание трудолюбия и воли к победе. | Уметь владеть техникой игры «Волейбол»  Знать правила игры волейбол | **Контрольный**  Правила игры волейбол | **29.10** |  |  |

**РАЗДЕЛ: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА – 17 ЧАСОВ**

***ЦЕЛИ:***

1. ***Освоение и совершенствование акробатических упражнений.***
2. ***Освоение и совершенствование опорных прыжков.***
3. ***Совершенствование лазания по канату.***
4. ***Развитие координационных способностей.***
5. ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости.***
6. ***Развитие скоростно-силовых способностей.***
7. ***Развитие гибкости.***

**Контрольные упражнения**

1. ***Техника опорного прыжка***
2. ***Подтягивание на перекладине***
3. ***Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.***
4. ***Акробатическая комбинация***
5. ***Лазанье по канату.***
6. ***Висы и упоры***
7. ***Прыжки через скакалку***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **27**  **(1)** | Т.Б. на уроках гимнастики.  История и виды гимнастики  Строевые упражнения. | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения при занятиях гимнастикой.  2.Беседа на тему: «История гимнастики»  Разучивание комплекса упражнений для разминки.  3.Повторение строевых упражнений «Пол-оборота направо», «Пол оборота налево». «Полшага» «Полный шаг» | Соблюдать Т.Б.  Изучают историю гимнастики, и запоминают имена выдающихся спортсменов Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Уметь выполнять строевые упражнения | Текущий | **01.11** |  |  |
| **28**  **(2)** | Самоконтроль Опорный прыжок через козла. | 1 | Изучение нового | 1.Самоконтроль: тесты на приседания с задержкой дыхания., ведение дневника  Изучение опорного прыжка через козла **согнув ноги** в длину на высоте 115см. (для юношей). Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.  2.Учить выполнению упражнений в равновесии и акробатики.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Вести дневник самоконтроля  Уметь выполнять опорный прыжок.  Уметь выполнять упражнения в равновесии.  Знать акробатические упражнения. | Текущий | **10.11** |  |  |
| **29**  **(3)** | Опорный прыжок через козла. | 1 | Смешанный | 1.Изучение опорного прыжка через козла **согнув ноги** в длину на высоте 115см. (для юношей). Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.  2.Учить выполнению упражнений в равновесии и акробатики.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Уметь выполнять опорный прыжок.  Уметь выполнять упражнения в равновесии.  Знать акробатические упражнения. | Текущий | **12.11** |  |  |
| **30**  **(4)** | Опорный прыжок через козла. | 1 | Смешанный | 1.Изучение опорного прыжка через козла **согнув ноги** в длину на высоте 115см. (для юношей). Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.  2.Учить выполнению упражнений в равновесии и акробатики.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Уметь выполнять опорный прыжок.  Уметь выполнять упражнения в равновесии.  Знать акробатические упражнения. | **Контрольный**  **Опорный прыжок** | **15.11** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **31**  **(5)** | Личная гигиена Лазанье по канату | 1 | Смешанный | 1.Беседа на тему; «Личная гигиена»  2.Повторение лазанья по канату.  23Изучение из упора присев силой стойка на голове (юноши).  4.Совершенствование опорного прыжка, акробатических упражнений и упражнений на равновесие. | Уметь выполнять лазанье по канату.  Уметь выполнять технику стойки на голове  Соблюдать основные гигиенические правила. | Контрольный  **Подтягивание на перекладине** | **17.11** |  |  |
| **32**  **(6)** | Банные процедуры.  Лазанье по канату | 1 | Смешанный | 1.Беседа на тему «Банные процедуры»»  2. Повторение лазанья по канату.  3.Изучение из упора присев силой стойка на голове (юноши).  4.Совершенствование опорного прыжка, акробатических упражнений и упражнений на равновесие. | Знать и применять банные процедуры  Уметь выполнять лазанье по канату. Уметь выполнять технику стойки на голове | Контрольный  **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.** | **19.11** |  |  |
| **33**  **(7)** | Акробатические упражнения. Стойка на голове и кистях. | 1 | Смешанный | 1.Изучение: силой стойка на голове (юноши).  2.Повторение лазанья по канату.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества | Уметь выполнять технику стойки на голове, технику лазанья по канату. | Текущий | **22.11** |  |  |
| **34**  **(8)** | Акробатические упражнения. | 1 | Смешанный | 1.Изучение: равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд (девушки), с трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком (юноши).  2.Повторение лазанья по канату, стойка на голове и кистях.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Выполнять технику равновесия на одной. | Текущий | **24.11** |  |  |
| **35**  **(9)** | Акробатическая комбинация | 1 | Урок закрепления | 1.Составление акробатической комбинации из изученных элементов.  2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Уметь составлять акробатическую комбинацию.  Соблюдать Т.Б. | Текущий | **26.11** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **36**  **(10)** | Акробатическая комбинация | 1 | Урок закрепления | 1.Составление акробатической комбинации из изученных элементов.  2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Уметь составлять акробатическую комбинацию.  Соблюдать Т.Б. | Текущий | **28.11** |  |  |
| **37**  **(11)** | Акробатическая комбинация | 1 | Учётный | 1.Оценить учащихся в выполнении акробатической комбинации.  2.Развитие ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества. | Соблюдать Т.Б. | **Контрольный**  **Акробатическая комбинация.** | **01.12** |  |  |
| **38**  **(12)** | Висы и упоры.  Первая помощь при травмах. | 1 | Смешанный | 1.Обучение висам и упорам на перекладине.  2. Оценить учащихся в лазанье по канату.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно-силовые качества.  4. Режим труда и отдыха.  5. Беседа; Первая помощь при травмах | Уметь выполнять технику висов и упоров на перекладине.  Уметь накладывать повязки и жгуты, переносить пострадавших | **Контрольный Лазанье по канату.** | **03.12** |  |  |
| **39**  **(13)** | Режим труда и отдыха.  Висы и упоры. | 1 | Контрольный | 1.Оценить выполнение висов и упоров.  2.Совершенствование акробатических комбинаций.  3.Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений. | Уметь выполнять технику висов и упоров на перекладине.  Выполнять основные правила организации распорядка дня**.** | Контрольный  **Висы и упоры** | **06.12** |  |  |
| **40**  **(14)** | Рациональное питание Развитие гибкости. | 1 | Совершенствование изученного | 1.Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости, координации движений.  2.Воспитание воли и смелости, чувства красоты.  3. Беседа на тему; «Рациональное питание» | Уметь выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности  Уметь составлять комплекс упражнений на развитие гибкости. | Текущий | **08.12** |  |  |
| **41**  **(15)** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .  Прыжки через скакалку | 1 | Уроки закрепления | 1.Беседа на тему: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .  2.Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами.  3.Тест: прыжки через гимнастическую скакалку.  4 .Развитие силы и координации. | Уметь составлять комплекс упражнений с предметами | Контрольный  **Прыжки через скакалку** | **10.12** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **42**  **(16)** | Упражнения с предметами  Вредные привычки. Допинг | 1 | Урок освоения и закрепления ЗУН | 1. Закрепление упражнений с набивными мячами.  2. Выполнение упражнений со скакалкой на развитие гибкости суставов.  3.Развитие силы и выносливости.  4. Вредные привычки. Допинг | Знать о профилактике вредных привычек | Текущий | **13.12** |  |  |
| **43**  **(17)** | Общеразвивающие упражнения с предметами.  Прыжки через скакалку | 1 | Уроки освоения | 1. Изучение комплекса упражнений с набивными мячами.  2.Повторение упражнений с палками и обручами.  3.Развитие силы и координации. | Уметь составлять комплекс упражнений с предметами. | Текущий | **15.12** |  |  |

**РАЗДЕЛ:**  **ПЛАВАНИЕ - 21 ЧАС**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствование техники плавание***
2. ***Совершенствование техники длительного плавания***
3. ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости.***
4. ***Совершенствование общефизической подготовки.***

**Контрольные упражнения:**

1. Техника кроля на груди 50 м на время
2. Техника кроля на спине 50 м на время
3. Техника работы рук и ног брассом
4. Техника на груди 400 м без учета времени

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **44**  **(1)** | Плавание Т.Б. на уроках плавания  Плавание как средство отдыха , укрепления здоровья и отдыха. | 1 | Комплексный | 1.Правила поведения на уроках плавания  2. Комплекс ОРУ для кроля на груди  3. Повторение техники работы ног с плавательной доской  4. Повторение техники рук с плавательной доской  5. Техника кроля на груди в полной координации  6. Свободное плавание | Совершенствование техники работы ног, рук и дыхания в полной координации | Текущий | **17.12** |  |  |
| **45**  **(2)** | Совершенствование кроля на груди | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на груди  2. Совершенствование техники работы ног кролем  с плавательной доской и без  3.Совершенствование техники рук кролем на груди с плавательной доской и без.  4.Техника кроля на груди 200 м | Совершенствование техники кроля на груди 200 м в полной координации | Текущий | **20.12** |  |  |
| **46**  **(3)** | Совершенствование кроля на груди | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на груди  2. Совершенствование техники работы ног кролем  с плавательной доской и без  3.Совершенствование техники рук кролем на груди с плавательной доской и без.  4.Техника кроля на груди 200 м | Совершенствование техники кроля на груди 200 м в полной координации | Текущий | **22.12** |  |  |
| **47**  **(4)** | Совершенствование кроля на спине | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине  2. Скольжение на спине  3. Совершенствование техники работы ног при кролем на спине с плавательной доской  4. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине с плавательной доской  5.Техника кроля на спине в полной координации 400 м | Совершенствование техники кроля на спине | Текущий | **24.12** |  |  |
| **48**  **(5)** | Совершенствование кроля на спине | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине  2.Совершенствование техники работы ног при кролем на спине с плавательной доской  3.. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине с плавательной доской  4.Техника кроля на спине в полной координации 400м | Совершенствование техники кроля на спине | Текущий | **27.12** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **49**  **(6)** | Совершенствование кроля на спине | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине  2.Совершенствование техники работы ног при кролем на спине с плавательной доской  3.. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине с плавательной доской  4.Техника кроля на спине в полной координации | Совершенствование техники кроля на спине | Текущий |  |  |  |
| **50**  **(7)** | Совершенствование кроля на спине и кроля на груди | 1 | Комплексный | 1.Комплекс ОРУ для кроля на спине и кроля на груди  2.Совершенствование техники работы ног при кролем на спине и на груди с плавательной доской  3.. Совершенствование техники работы рук при кролем на спине и на груди с плавательной доской  4.Техника кроля на спине и на груди в полной координации | Совершенствование техники кроля на спине и на груди | Текущий |  |  |  |
| **51**  **(8)** | Изучение техники поворотов кролем на груди | 1 | Изучение нового материала | 1.Комплекс ОРУ для груди и на спине  2.Техника кролем на груди 100 м  3.Техника кролем на спине 100 м  4. Изучение техники кроля на груди  5. Эстафета 4\*25 | Уметь плавать кролем на груди и на спине.  Усвоить технику поворота кролем на груди | Текущий |  |  |  |
| **52**  **(9)** | 400 м кроль на груди | 1 | Изучение нового материала | 1.Комплекс ОРУ для груди и на спине  2.Разминка  3**. Тест 400 м без учета времени** | Уметь плавать кролем на груди и на спине.  Усвоить технику поворота кролем на груди | **Контрольный**  400 м кроль на груди без учета времени |  |  |  |
| **53**  **(10)** | Техника кроля на груди | 1 | Комплексный | .1. Комплекс ОРУ для груди и на спине  2.Техника кролем на груди 100 м  3.Техника кролем на спине 100 м  4. Повторение техники кроля на груди  5. **Тест техника кроля на груди 50 м на время** | Уметь проплыть кроль на груди 50 м на время | **Контрольный** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **54**  **(11)** | Техника кроля  на спине | 1 | Комплексный | .1. Комплекс ОРУ для груди и на спине  2.Техника кролем на груди 100 м  3.Техника кролем на спине 100 м  4. Повторение техники кроля на груди  5. **Тест техника кроля на спине 50 м на время** | Уметь проплыть кроль на спине 50 м на время | **Контрольный** |  |  |  |
| **55**  **(12)** | СС Совершенствование  техники поворотов  кролем на груди и  спине | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для груди и на спине  2.Техника кролем на груди 100 м  3.Техника кролем на спине 100 м  4. Совершенствование техники поворотов  5. Игра «Водное поло» |  | Текущий |  |  |  |
| **56**  **(13)** | Изучение  техники брасса | 1 | Изучение нового материала | 1.Комплекс ОРУ для брасса  2. Разминка 100 м  3. Изучение техники работы ног брассом у бортика  4.Изучение техники ног брассом с плавательной доской  5. Техника кроля на груди 100 м  6. Техника кроля на спине 100 м  7. Мяч капитану. | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спине  Усвоить технику работы ног брассом | Текущий |  |  |  |
| **57**  **(14)** | Совершенствование  техники ног  брассом | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2. Разминка 100 м  3. Изучение техники работы ног брассом у бортика  4. Совершенствование техники ног брассом с плавательной доской 100 м  5. Техника кроля на груди 100 м  6. Техника кроля на спине 100 м  7. Мяч капитану. | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спине  Усвоить технику работы ног брассом | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **58**  **(15)** | Совершенствование  техники ног  брассом | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2. Разминка 100 м  3. Изучение техники работы ног брассом у бортика  4. Совершенствование техники ног брассом с плавательной доской 100 м  5. Техника кроля на груди 100 м  6. Техника кроля на спине 100 м  7. Мяч капитану. | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спине  Усвоить технику работы ног брассом | Текущий |  |  |  |
| **59**  **(16)** | Изучение  техники  рук брассом | 1 | Изучение нового материала | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2.Разминка  3. Совершенствование техники рук брассом 200 м  4. Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м  5 Салки с мячом | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спине  Усвоить технику работу рук брассом | Текущий |  |  |  |
| **60**  **(17)** | Совершенствование  техники рук  брассом | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2.Разминка  3.Совершенствование техники рук брассом 200 м  4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м  5 **Тест техники работы ног и рук брассом** | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спине  Усвоить технику работу рук брассом | **Контрольный**  **Техника работы рук и ног брассом** |  |  |  |
| **61**  **(18)** | Совершенствование  техники рук  брассом | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2.Разминка  3.Совершенствование техники рук брассом 100 м  4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м  5 Свободное плавание | Уметь проплывать дистанцию кролем на груди и на спине  Усвоить технику работу рук брассом | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **62**  **(19)** | Изучение техники  брасса в полной  координации | 1 | Изучение нового материала | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2.Разминка  3.Совершенствование техники рук брассом 100 м  4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м  5.Изучение техники брасса в полной координации 100 м  6. Свободное плавание | Владеть техникой работы ног и рук брассом  Усвоить технику брасса в полной координации | Текущий |  |  |  |
| **63**  **(20)** | Техника брасса в  полной  координации | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2.Разминка  3.Совершенствование техники рук брассом 100 м  4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м  5.Закрепление техники брасса в полной координации 100 м  6. Салки с мячом | Владеть техникой работы ног и рук брассом  Усвоить технику брасса в полной координации | Текущий |  |  |  |
| **64**  **(21)** | Техника брасса в  полной  координации | 1 | Комплексный | 1. Комплекс ОРУ для брасса  2.Разминка  3.Совершенствование техники рук брассом 100 м  4.Совершенствование техники работы ног брассом с плавательной доской 100 м  5Совершенствование техники брасса в полной координации 100 м  6. Водное поло | Демонстрировать технику брасса в полной координации | Текущий |  |  |  |

**РАЗДЕЛ: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 9 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

***1.Овладение техникой передвижения на лыжах скользящим шагом, поворота переступанием.***

***2.Овладение техникой передвижения двухшажным ходом.***

***3. Овладение техникой подъёма «ёлочкой», спуска в основной стойке с палками в руках и торможение «плугом» и «упором»***

***4. Овладение техникой одновременного бесшажного хода.***

***5. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.***

***6. Развитие выносливости, координации движений, ловкости, быстроты и скоростно-силовых способностей.***

***Контрольные упражнения***

1. ***Техника торможения упором***
2. ***Техники спуска с полого склона в основной стойке***
3. ***Прохождении дистанции 2 км на время***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **65**  **(1)** | Инструктаж ТБ. Техника передвижения одновременным одношажным ходом | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки  2.Строевые команды.  3. Совершенствование техники передвижения одновременного одношажного хода  4. Прохождении дистанции 1000 м | Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **66**  **(2)** | Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Повторить Строевые команды.  2. Прохождении дистанции 500 м  3. Совершенствование техники ступающего, скользящего шага, одновременно одношажный ход | Уметь использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции | Текущий |  |  |  |
| **67**  **(3)** | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Повороты на месте «веером».  2. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах с палками и без них  3. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1000 м  4. Эстафеты | Демонстрировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **68**  **(4)** | Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Техника передвижения одновременного двухшажного хода  2. Прохождение дистанции девочки 1500 м юноши 2000м | Демонстрировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **69**  **(5)** | Совершенствование техники торможения упором | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходов  2. Тест: техника торможения упором  3.Дистанция д.-1500, ю- 2000м | Демонстрировать технику торможения упором во время прохождения соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | **Контрольный** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **70**  **(6)** | Совершенствование техники спуска с пологого склона в основной стойке | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходов  д- 2000м м- 2500м  2. Совершенствование техники спуска с полого склона в основной стойке | Демонстрировать технику спуска с пологого склона в основной стойке во время прохождения соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **71**  **(7)** | Совершенствование техники подъемов и спусков. | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходов  д- 2000м м- 2500м  2.Совершенствование техники спусков и подъемов на дистанции.  3. Тест: техники спуска с полого склона в основной стойке | Демонстрировать технику подъемов и спусков во время прохождения соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | **Контрольный** |  |  |  |
| **72**  **(8)** | Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Совершенствование лыжных ходов  д- 2000м м- 2500м  2.Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов  3. Эстафеты | Демонстрировать технику преодоления трамплинов в низкой стойке соревновательной дистанции  Соблюдать ТБ | Текущий |  |  |  |
| **73**  **(9)** | Прохождении дистанции 1 км на время | 1 | **С**овершенствование ЗУН | 1.Разминка  2.Тест: прохождении дистанции 2 км на время | Уметь использовать различные ходы при дистанции  Уметь пройти дистанцию за определенное время.  Соблюдать ТБ | **Контрольный** |  |  |  |

**РАЗДЕЛ:** **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) – 12 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствование ловли и передачи мяча партнёру.***
2. ***Совершенствование техники выполнения бросков после ведения.***
3. ***Совершенствование техники ведения мяча и техники владения мячом, техники перемещений.***
4. ***Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.***
5. ***Развитие групповых действий.***

***Контрольные упражнения***

1. *Бросок мяча в кольцо после ведения*
2. *Штрафной бросок*
3. *Действия защитников при персональной опеке*
4. *Бросок мяча в кольцо с места*
5. *Подтягивание на перекладине*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **74**  **(1)** | Т,Б при занятиях баскетболом  Ведение мяча. Передача мяча. | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения при занятиях баскетболом.  2.Повторение техники ведения мяча, передачи мяча двумя руками и одной от груди, броски мяча в кольцо, передачу мяча в парах на месте и при встречном движении.  3.Развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости, точность броска. | **Соблюдать** правила ТБ на занятиях баскетболом.  Правильно **выполнять** технику передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо. | Текущий |  |  |  |
| **75**  **(2)** | Техника ловли мяча после отскока от пола. | 1 | Смешанный | 1.  2.Повторение техники ведения мяча, передачи мяча двумя руками и одной от груди, броски мяча в кольцо, передачу мяча в парах на месте и при встречном движении.  3.Развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости, точность броска. | **Соблюдать** правила ТБ на занятиях баскетболом.  Правильно **выполнять** технику передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо. | Текущий |  |  |  |
| **76**  **(3)** | Передачи мяча в движении.  Персональная опека. | 1 | Смешанный | 1.Повторение техники передачи мяча в парах на месте и при встречном движении.  2.Обучение действиям защитников при персональной опеке.  3.Развитие координации, быстроты, ловкости, точности броска, выносливости.  4. Учебно-тренировочная игра.  5. Правила игры в баскетбол | Уметь правильно выполнять технику ведения мяча, передачи мяча в парах.  Владеть техникой защиты при персональной опеке.  Знать правила игры в баскетбол | Текущий |  |  |  |
| **77**  **(4)** | Броски мяча.  Правила игры «Баскетбол» | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН. | 1.Обучение выполнению броска двумя руками от головы в прыжке (юноши), броску мяча одной от плеча после двух шагов (девушки).  2.Правила игры и элементы техники игры в игровых ситуациях.  3. Развитие координации, быстроты, ловкости, выносливости в игре баскетбол. | **Соблюдать** правила ТБ при игре в баскетбол.  Правильно **выполнять** технику броска двумя руками от головы в прыжке (юноши), бросок мяча одной от плеча после двух шагов (девушки). | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **78**  **(5)** | Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол. | 1 | Урок закрепления ЗУН. | 1.Совершенствование ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо в движении.  2.Развитие координации, быстроты, ловкости, точности броска.  3.Учебно-тренировочная игра. | Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо с места и после движения. | Текущий |  |  |  |
| **79**  **(6)** | Бросок мяча в кольцо после ведения. | 1 | Учётный | 1.Зачёт броска мяча в кольцо после ведения и двух прыжковых шагов.  2. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, элементы техники игры в игровых ситуациях.  3.Развитие скоростных способностей, быстроты, ловкости, точности броска. | Уметь **выполнять** бросок мяча в кольцо после ведения и двух прыжковых шагов. | **Контрольный**  *Бросок мяча в кольцо после ведения***.** |  |  |  |
| **80**  **(7)** | Комплекс упражнений для укрепления суставов  Штрафной бросок. | 1 | Смешанный | 1 Комплекс упражнений для укрепления суставов  .2.Закрепление техники штрафного броска. Тест: штрафной бросок.  3. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, элементы техники игры в игровых ситуациях.  4.Развитие быстроты, ловкости, точности броска, выносливости. | **Соблюдать** правила ТБ при игре в баскетбол.  Уметь выполнять штрафной бросок. | **Контрольный**  *Подтягивание на перекладине*  *.* |  |  |  |
| **81**  **(8)** | Техника поворотов и ведения мяча | 1 | Уроки освоения и закрепле-ния ЗУН. | 1.Совершенствовать технику поворотов и ведения мяча с изменением направления.  2. Учебно-тренировочная игра  3.Воспитание трудолюбия, интереса к занятиям. | Уметь **выполнять** технику ведения мяча, поворотов, передачи мяча, бросков мяча в кольцо в движении и действия защитников при персональной опеке. | Текущий |  |  |  |
| **82**  **(9)** | Штрафной бросок. | 1 | Смешанный | 1.Закрепление техники штрафного броска. Тест: штрафной бросок.  2. Совершенствование действий защитников при персональной опеке, элементы техники игры в игровых ситуациях  3. Тест штрафной бросок.  3.Развитие быстроты, ловкости, точности броска, выносливости. | **Соблюдать** правила ТБ при игре в баскетбол.  Уметь выполнять штрафной бросок. | **Контрольный**  *Штрафной бросок.***.** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **83**  **(10)** | Эстафеты с элементами баскетбола.  Броски мяча в кольцо с места и в прыжке. | 1 | Смешанный. | 1.Изучение комплекса упражнений с мячом.  2.Эстафеты с ведением мяча, передачей, ловлей и бросками мяча в кольцо в различных сочетаниях.  3. Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки  4Учебно-тренировочная игра баскетбол | Уметь **выполнять** технику бросков мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки).  Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча, бросков мяча в кольцо в движении и действия защитников при персональной опеке.  **Соблюдать** правила ТБ при игре в стритбол. | Текущий |  |  |  |
| **84**  **(11)** | Броски мяча в кольцо с места и в прыжке | 1 | Уроки освоения и закрепления ЗУН. | 1.Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки).  2. Совершенствование ведения мяча с обводкой, передач мяча в движении, бросков мяча в кольцо в движении после двух шагов.  3. Игра в баскетбол по правилам | Уметь **выполнять** технику бросков мяча в кольцо одной рукой от головы в прыжке (юноши), и с места (девушки).  Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча, бросков мяча в кольцо в движении и действия защитников при персональной опеке.  **Соблюдать** правила ТБ при игре в стритбол. | ***Контрольный***  *Бросок мяча в кольцо с места* |  |  |  |
| **85**  **(12)** | Технико-тактические действия баскетболиста | 1 | Урок закрепления ЗУН. | 1. Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.  2. Оценить действия защитников при персональной опеке.  3.. Совершенствование передач, бросков мяча в кольцо в движении.  4. Развитие быстроты, ловкости, точности броска, выносливости.  5.Игра «Стритбол». | **Соблюдать** правила ТБ при игре в стритбол.  Уметь **выполнять** технику ведения мяча, передачи мяча в парах, технику броска мяча в кольцо с места и после движения. | **Контрольный**  *Действия защитников при персональной опеке.* |  |  |  |

**РАЗДЕЛ:** **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** (**ФУТБОЛ) – 6 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Владеть техникой ведения мяча внешней стороной стопы***
2. ***Владеть техникой остановки катящего мяча***
3. ***Владеть техникой удара по катящему мячу***
4. ***Владеть знаниями о истории футбола***
5. ***Знать правила игры в футбол.***

***Контрольные упражнения***

*1.Техника ведения мяча внешней стороной стопы,*

*2. Техника остановки катящего мяча*

*3. Техника удара по катящему мячу*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **86**  **(1)** | Инструктаж по ТБ  История футбола | 1 | Вводный | 1.Инструктаж ТБ при футболе  2. Беседа на тему «История футбола»  3. Комплекс ОРУ  4. Удар по неподвижному катящему мячу с места  5. Игра Футбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола  Соблюдать ТБ | **Текущий** |  |  |  |
| **87**  **(2)** | Совершенствование техники ведения мяча с ускорением  Правила игры футбол | 1 | Изучение материала | 1.Комплекс ОРУ футболиста  2. Правила игры в футбол  3. Разучивание техники удара по мячу внутренней стороной стопой  4.Техника остановки катящего мяча внутренней стороной мяча  5. Игра Футбол | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы,  **Анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки  **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы | **Текущий** |  |  |  |
| **88**  **(3)** | Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ футболиста  2. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопой  3.Рзучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (в парах)  4.Техника остановки катящего мяча внутренней стороной мяча  5. Игра Футбол | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы,  **Анализировать** правильность выполнения  **Выявлят**ь грубые ошибки  **Демонстрироват**ь технику удара по мячу внутренней стороной стопы | **Текущий** |  |  |  |
| **89**  **(4)** | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ футболиста  2. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопой  3.Рзучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (в парах)  4.Техника остановки катящего мяча внутренней стороной мяча  5. Игра Футбол | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы,  **Анализировать** правильность выполнения  **Выявлят**ь грубые ошибки  **Демонстрироват**ь технику удара по мячу внутренней стороной стопы | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **90**  **(5)** | Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ футболиста  2. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопой  3.Совершенствоание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы (в парах)  4. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.  5. Игра Футбол | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы  **Анализировать** правильность выполнения  **Выявлят**ь грубые ошибки  **Демонстрироват**ь технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности | Текущий |  |  |  |
| **91**  **(6)** | Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра «Футбол» | 1 | Контрольный | 1.Комплекс ОРУ футболиста  2. Тест: ведения мяча внешней стороной стопы, остановка катящего мяча, и техника удара по катящему мячу  3. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии  4. Игра Футбол | **Соблюдать ТБ** | **Контрольный**  1.ведения мяча внешней стороной стопы, 2. остановка катящего мяча,  3. техника удара по катящему мячу |  |  |  |

**РАЗДЕЛ: ОФП – 6 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствовать работу в круговой тренировки и полосу препятствий***
2. ***Совершенствовать 15-20 минутный бег***
3. ***Совершенствовать технику поднимание туловища из положения лежа за 30 сек***
4. ***Совершенствовать технику отжимания от пола***
5. ***Совершенствовать технику подтягивания на перекладине***
6. ***Совершенствовать технику приседания.***
7. ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости.***
8. ***Совершенствование общефизической подготовки***

***Контрольные упражнения:***

1. *Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд*
2. *Подтягивание на перекладине из положения виса*
3. *Сгибание разгибание рук в упоре (отжимание)*
4. *Приседание за 30 сек*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **92**  **(1)** | ОФП  Развитие физических  качеств  Развитие быстроты | 1 | Вводный | 1. 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д  2.Изучение комплекса упражнений на развитие быстроты.  3.Проведение круговой тренировки по развитию физических качеств.  4.Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх и эстафетах | **Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств**.** | Текущий |  |  |  |
| **93**  **(2)** | Полоса препятствий | 1 | Смешанный | 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д  2. Комплекс ОФП  3. Полоса препятствий.  4 Эстафеты 4\*100м  5.Игра Футбол | **Демонстрировать** бег с ускорением  Знать комплекс ОФП | Текущий |  |  |  |
| **94**  **(3)** | Техника кроссового бека | 1 | Смешанный | 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д  2. Комплекс ОФП  3. Комплекс ОРУ  4. Круговая тренировка  5. Игра футбол, волейбол | **Уметь** работать в круговой тренировки  Воспитание выносливости | Текущий |  |  |  |
| **95**  **(4)** | 15 и 20 минутный бег. | 1 | Смешанный | 1. Комплекс ОФП  2.Комплекс ОРУ  3. 15 минутный бег девочки и 20 мин. -мальчики  4.. Отжимание, подтягивание  45 Игра футбол, баскетбол | **Уметь** выполнять 15 минутный бег | Текущий |  |  |  |
| **96**  **(5)** | Полоса препятствий | 1 | Смешанный | 1.Беговая разминка 3000 м 1500 д  2. Комплекс ОРУ  3. Полоса препятствий  4. Игра футбол, волейбол | **Уметь** работать в круговой тренировки  Воспитание выносливости | Текущий |  |  |  |
| **97**  **(6)** | Контрольные нормативы | 1 | **Контрольный** | 1.Комплекс ОРУ  2. Тест пресс за 30 сек  3. Подтягивание из положения виса  4. Отжимание  5. Приседание за 30 сек  6 Игра волейбол | **Соблюдение** правильность выполнения упражнений при сдаче контрольных норматив**.** | **Контрольный**  1.пресс за 30 сек  2. Подтягивание из положения виса  3. Отжимание  4. Приседание за 30 сек |  |  |  |

**РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 ЧАСОВ**

**ЦЕЛИ:**

1. ***Совершенствование техники спринтерского бега.***
2. ***Совершенствование техники длительного бега.***
3. ***Совершенствование техники прыжков с разбега в длину и высоту.***
4. ***Совершенствование техники метания мяча.***
5. ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости.***
6. ***Совершенствование общефизической подготовки.***

***Контрольные упражнения:***

*1.Метание мяча с разбега*

*2.Прыжок в длину с разбега*

*3.Бег 30м, 60м, 100м.*

*4. .«Челночный бег» 4х15м.*

*5.6 минутный бег*

*6.Бег 1000д, 1500м*

*7.Бег 1500 м – девочки и 3000 м -мальчики*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **98**  **(1)** | **Т.Б. при занятиях на спорт-площадках, на уроках лёгкой атлетики и ОФП** | 1 | Вводный | 1.Правила безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики, при занятиях на спортплощадках.  2.Повторение техники выполнения низкого старта, техники выполнения челночного бега, бег на короткие дистанции.  3.Развитие быстроты и выносливости (бег до 3 мин). | Соблюдение Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и ОФП | Текущий. |  |  |  |
| **99**  **(2)** | Метание мяча в цель.  Комплекс ОФП. | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ  2.Повторение техники метания мяча в цель с 3м.  3.Повторение комплекса общеразвивающих упражнений.  4.Воспитание трудолюбия, товарищеской взаимопомощи. | Уметь выполнять технику метания мяча в цель. | **Контрольный**  **Метание мяча.** |  |  |  |
| **100**  **(3)** | Прыжки в длину с разбега. Комлекс ОФП | 1 | Урок повторения и совершенствования | 1.Комплекс ОРУ  2.Повторение техники прыжка в длину с разбега.  3.Совершенствование метания мяча с места.  4.Развитие выносливости (бег5мин) | Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега, технику метания мяча с места. | **Контрольный**  **Прыжок в длину с разбега** |  |  |  |
| **101**  **(4)** | Бег 30м и 60м.  Кроссовая подготовка | 1 | Контрольный | 1.Развитие скоростных способностей. Тест: 30м и 60 м.  2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  3. Воспитание трудолюбия, товарищеской взаимопомощи (спортивные игры). | Соблюдение техники безопасности при беге на скорость. | **Контрольный**  **Бег 30м, 60м,100м** |  |  |  |
| **102**  **(5)** | Челночный бег 4\*15 | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ  2.Тест: челночный бег 4\*15  3.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Контрольный**  **челночный бег 4\*15** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ТЕМА УРОКА** | **Кол-**  **во**  **часов** | **ТИП УРОКА** | **ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА** | **Характеристика видов деятельности учащихся (организационно-методические указания)** | **ВИД КОНТРОЛЯ** | **ДАТА**  **ПРОВЕДЕНИЯ** | | Примечание  (способ и причина корректировки) |
| **план** | **факт** |
| **103**  **(6)** | Бег 6 минут | 1 | Смешанный | 1.Развитие выносливости. Тест: бег 1000м (дев.), 1500м (юн.).  2.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Контрольный**  **6 минутный бег** |  |  |  |
| **104**  **(7)** | Бег 1000м, 1500м. | 1 | Смешанный | 1.Комплекс ОРУ.  2.Тест: бег 1000м (дев.), 1500м (юн.).  3.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции. | **Контрольный**  **Бег 1000м, 1500м** |  |  |  |
| **105**  **(8)** | Эстафета 4\*100 | 1 | Смешанный | 1.. Комплекс ОРУ  2.Тест: бег 1500м (дев.), 3000м (юн.).  3.Спортивные игры. | Соблюдение техники безопасности при беге на длинные дистанции | **Контрольный**  **Бег 3000м, 1500м** |  |  |  |
| ***ИТОГО*** | | | | ***105 ЧАСОВ*** | | | | | |

**ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

**ДЕВОЧКИ – 13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Челночный бег 4x15 сек. | Бег 30 м с высокого старта  сек. | Бег 60 м с высокого старта | Бег 1500 м (кросс)  мин. | Поднимание туловища из положения лежа(см) | Подтягивание из виса лежа (раз) | Прыжки в длину с места  см | Прыжки через скакалку за 1мин. раз | Метание мяча |
| «5» | 17.4 | 6.0 | 9.8 | 4.30 | 15 | 13 | 165 | 120 | 26 |
| «4» | 17.9 | 6.2 | 10.4 | 4.55 | 12 | 11 | 158 | 100 | 19 |
| «3» | 19.5 | 6.4 | 11.2 | 5.30 | 10 | 9 | 150 | 95 | 16 |

**МАЛЬЧИКИ – 13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Челночный бег 4x15 сек | Бег 30 м с высокого старта  сек. | Бег 60 м  с высокого старта | Бег 3000 м (кросс)  мин | Поднимание туловища из положения лежа 30 сек | Подтягивание из виса (раз) | Прыжки в длину с места  см | Прыжки через скакалку за 1мин. раз | Метание мяча |
| «5» | 16.4 | 5.8 | 9.4 | 7.00 | 19 | 7 | 180 | 105 | 30 |
| «4» | 16.9 | 6.1 | 10.2 | 7.30 | 16 | 5 | 175 | 98 | 25 |
| «3» | 17.4 | 6.3 | 11.0 | 8.00 | 12 | 3 | 165 | 90 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПЛАВАНИЕ** | | | | | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | | |
| Оценка | Девочки  50 м кроль на груди | Мальчики  50 м кроль на груди | Девочки  50 м кроль на спине | Мальчики  50 м кроль на спине | Оценка | **Девочки**  2 км | **Мальчики**  2 км |
| «5» | 1.00.50 | 56.00 | 1.08.00 | 1.02.50 | «5» | 12.30 | 13.30 |
| «4» | 1.00.51 | 57.00 | 1.09.00 | 1.03.50 | «4» | 13.30 | 14.00 |
| «3» | 1.00.52 | 58.00 | 1.10.00 | 1.04.50 | «3» | 14.00 | 15.00 |