

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Панова А.Ю. А.Ю. Панова
« *01* » *09* 20 *18* г.
«Утверждаю»

Директор МКОУ
«Большесудаченская СОШ»
Костенко В.И. В.И. Костенко
« *01* » *09* 20 *18* г.



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 7 класса

Составитель: учитель физической культуры
Курчашова Наталья Николаевна

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов.

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий старт Финальное усилие. Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	5	1	Вводный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Знать т. б. на занятиях л/а. Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			2	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			3	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			4	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			5	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м	М: 9,8; 10,2; 10,8. Д:10,2; 10, 6; 11,2.	комплекс 1		
	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги»,	6	6	Обучение. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Текущий		комплекс 1		

метание малого мяча			расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.					
	7	Комплексный. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие. текущий		комплекс 1			
	8	Совершенствование. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		комплекс 1			
	9	Комбинированный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с10-12м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1			
	10	Комбинированный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1			
	11	Учетный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч и на дальность	оценка техники метание мяча в цель	комплекс 1			
Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости Преодоление препятствий Переменный бег Гладкий бег	4	12	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега		комплекс 1		
		13	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров. Текущий		комплекс 1		

	Кроссовая подготовка.		14	Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции Текущий		комплекс 1		
			15	Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики 5.00, 5.30,6.00. Девочки 5.30, 6.00,6.20.	комплекс 1		
<i>Спортивные игры</i>	Баскетбол	12	16	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			17	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			18	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	комплекс 2		
			19	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		

			координационных способностей. Терминология б\б.					
20	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2				
21	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча	комплекс 2				
22	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.						
23	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.						
24	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.						

			25	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки.			
			26	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
			27	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.			
Гимнастика	Висы Строевые упражнения	4	28	Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок. Сед ноги врозь (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
			29	Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение команд:»Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		

			Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.					
		30	Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение строевых команд. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
		31	Учетный. Выполнение на технику: Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Выполнение подтягиваний в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Оценка техники выполнения упражнений	комплекс 3		
Акробатические упражнения , лазанье	4 ч	32	Изучение нового материала. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3		
		33	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3		
		34	Совершенствования. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3		
		35	Учетный. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д).ОРУ с	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по	комплекс 3		

			предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.		канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м.			
Развитие гибкости	3	36	Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий		комплекс 3		
		37	Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий		комплекс 3		
		38	Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий		комплекс 3		
Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	4 ч	39	Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упражнения.		комплекс 3		
		40	Совершенствования. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упражнения.		комплекс 3		
		41	Совершенствования. Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упр.		комплекс 3		

		42	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь преодолевать препятствия	Оценка по прикладным упражнениям	комплекс 3		
Развитие силовых способностей	2	43	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
		44	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
Развитие координационных способностей	2	45	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
		46	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
Развитие скоростно-силовых способностей.	2	47	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		

				ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.					
			48	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		
Лыжная подготовка	Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным одношажным ходом.	15 ч	49	Вводный. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			51	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку».развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		
			52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		

			53	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			54	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			55	Совершенствование .С.У. Передвижение на лыжах 2000 м .ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1		
			56	Изучение нового материала. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			57	Совершенствование .С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1		
			58	Совершенствование. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во		комплекс 1		

			координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	время спуска со склона. Уметь оказывать первую помощь.				
		59	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
		60	Комплексный. С.У. одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1		
		61	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.		комплекс 1		
		62	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом.		комплекс 1		
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2500м. одновременный одношажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом..		комплекс 1		
Подъемы Учить: подъему в гору скользящим шагом.	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься Подъем в гору скользящим шагом.		комплекс 1		
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься Подъем в гору скользящим шагом.		комплекс 1		

			66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься Подъем в гору скользящим шагом.		комплекс 1		
	Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение упором одной лыжи(полуплугом). Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».		комплекс 1		
68			Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором		комплекс 1			
69			Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 3 км. на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Гонка с выбыванием».	Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором	М. Д. 5-13.30 14.00 4-14.00 14.30 3-15.00 15.30	комплекс 1			
Спортивные игры	Волейбол	15	70	Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			71	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			72	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя	Уметь играть в волейбол по упрощенным		комплекс 2		

		руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	правилам. Выполнять технические приемы.				
73	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			
74	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			
75	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			
76	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	комплекс 2			
77	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			
78	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			

			подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.				
79	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	комплекс 2			
80	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			
81	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			
82	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2			

			83	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники нижний прямой подачи	комплекс 2		
			84	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	85	Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.		комплекс 1		
			86	Совершенствования. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин.		комплекс 1		
			88	Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.		комплекс 1		
			89	Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин.		комплекс 1		
			90	Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Оценка без учета времени.	комплекс 1		

<i>Легкая атлетика</i>	Спринтарский бег	6	91	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			92	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			93	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			94	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			95	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			96	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики 9,8; 10,2; 10.8. Девочки 10,2; 10,6; 11..2.	комплекс 1		
	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	3	97	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
			98	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»,	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать		комплекс 1		

			метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	мяч в мишень и на дальность				
		99	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.	2	100	Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий		комплекс 1		
		101	Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий		комплекс 1		
		102	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий		комплекс 1		