

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

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Индивидуальный контроль	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин		
6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		

					– 50 метров. Эстафетный бег.					
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствовани е	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальн ый контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстриров ать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. 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 расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстриров ать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	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 демонстриров ать отведение руки для замаха.	текущий	Стигание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстриров ать финальное усилие.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		

13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствовани е	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3	обучение	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.	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
16		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствовани е	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Много скоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

						кондиции				
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Стигание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
28	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	текущий	Стигание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		

					игры в баскетбол.	техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)				
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
38		Тактика свободного нападения		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.		текущий	Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым		Обучение	Нападение быстрым		текущий	Подъем ног с медленным		

		прорывом. Сочетание приемов			прорывом (2:1). Учебная игра.			опусканием в упоре сидя 16 раз		
44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46		Игровые задания		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки через скакалку.		
48	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		
51		Акробатические		комплексный	Упражнения на пресс.	Корректировка	текущий	Упор присев – упор лежа		

		упражнения Упражнения на пресс.			Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	а техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		14-16 раз		
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
56		Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректировка техники	Прыжки через скакалку.		

					Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		комплексный	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		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.		текущий	Отжимание от пола		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	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	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	Волейбол	Инструктаж Т/Б	16	совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		

					способностей.					
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствовани е	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Дозировка индивидуальн ая	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
65		Прием и передача мяча.		обучение	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	Корректировк а техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	Корректировк а техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировк а техники выполнения упражнений	Индивидуальн ый контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировк а техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальн ая	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Корректировк а техники выполнения упражнений Дозировка	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.		

						индивидуальная				
70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Обучение	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71		Нападающий удар.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		комплексный	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
77		Тактика свободного нападения.		комплексный	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		комплексный	Много скоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		комплексный	Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		

88		Гладкий бег		комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Обучение	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
93		Финальное усилие.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2		текущий	Прыжки через скакалку.		

					х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.					
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	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. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствован ие	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. 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 в целом.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	Подведение итогов.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		