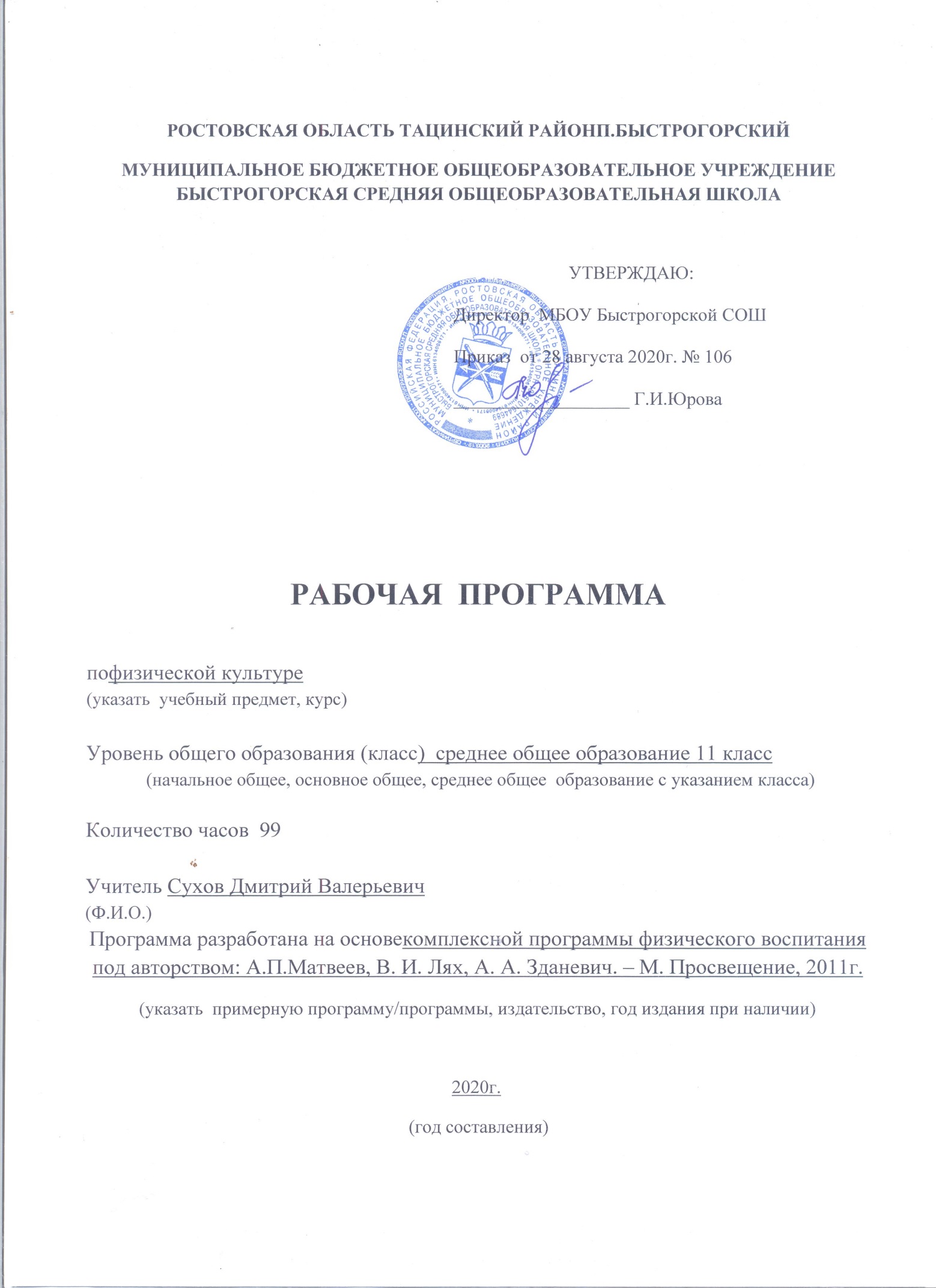
****

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ТАЦИНСКИЙ РАЙОН П.БЫСТРОГОРСКИЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЫСТРОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5-11 КЛАССЫ**

Учитель: Сухов Дмитрий Валерьевич

п. Быстрогорский

2020 – 2021 учебный год

Настоящая программа по физической культуре для 5-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОССОО), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (составители: А.П. Матвеев, В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011), учебного плана МБОУ Быстрогорской СОШ.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю, в 11 классе выделяется 3 часа в неделю. Таким образом, учебный план МБОУ Быстрогорской СОШ предусматривает обязательное изучение физической культуры в объёме 68 часов в 5-9 классах, 101 час в11 классе.

По учебному плану:

В 11 классе 101 час, по календарному графику 99 часов, т.к. 2 часа попадают на праздничные дни (04.11.2020г., 23.02.2021г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 33 до 31 часа.

В 9 классах 68 часов, по календарному графику в 9 «а» классе 67 часов, т.к. 1час попадает на праздничный день (04.11.2020г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 20 до 19 часов. В 9 «б» классе 65 часов т.к. 2часа попадают на праздничные дни (04.11.2020г., 23.02.2021г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 21 до 19 часов.

В 7 классах 68 часов, по календарному графику в 7 «а» классе 67 часов, т.к. 1 час попадает на праздничный день (23.02.2021г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 21 до 20 часов. В 7 «б» классе 66 часов т.к. 2часа часа попадают на праздничные дни (04.11.2020г., 23.02.2021г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 23 до 21 часа.

В 6 классах 68 часов, по календарному графику в 6 «а» классе 67 часов, т.к. 1 час попадает на праздничный день (23.02.2021г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 23 до 22 часов.

В 5 классах 68 часов, по календарному графику в 5 «б» классе 67 часов, т.к. 1 час попадает на праздничный день (23.02.2021г.) Уплотнение будет проведено в теме «Гимнастика и ОФП». С 23 до 22 часов.

**Планируемые результаты освоения курса**

**Физической культуры**

**В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен**

**знать/понимать:**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик средней школы должен**

**знать/понимать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний**.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие функций систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.

Правила ведение дневника самонаблюдения.

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Классификация и техника физическихупражнений, значение выбора средств физической культуры для  разнообразного эффекта воздействия на организм человека. Физические способности и их связь с физической подготовленностью человек.

Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в физкультурной деятельности.

**Легкая атлетика.**

Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением 15-30 м.

Бег: спринтерский 30, 60, и 100 м.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча в 5-9 классах и гранаты в 11 классе: на дальность.

Броски набивного мяча: двумя руками из-за головы.

**Кроссовая подготовка.**

Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; бег по пересеченной местности; равномерный длительный бег; бег по различному грунту.

**Гимнастика и ОФП.**

**Строевые упражнения.**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на месте и в движении; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке; прыжки в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; прохождение полосы препятствий; комплексы ритмической гимнастики.

Опорные прыжки – вскок в упор присев, соскокпрогнувшись; прыжок ноги  врозь; передвижения приставными шагами (левым и правым боком);

Брусья разной высоты - девушки: наскок в упор прыжком на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Юноши: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями; висы согнувшись, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; комплексы атлетической гимнастики.

Девушки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа; общеразвивающие упражнения с набивными мячами; комплексы упражнений шейпинга.

**Акробатические упражнения и комбинации**

Перекаты, кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа, стоя с помощью.

**Формирование правильной осанки и телосложения**

Упражнения на формирование навыка правильной осанки без предметов и с предметами; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышечных групп, обеспечивающих поддержание положения правильной осанки; упражнения для развития силы и силовой выносливости мышц, обеспечивающих профилактику плоскостопия, развития равновесия; упражнения на напряжение и расслабление мышц; игры с использование гимнастических и акробатических упражнений.

**Баскетбол.**

 специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мячана месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия свободного нападения; игра по правилам баскетбола.

**Футбол, подвижные игры.**

Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам мини-футбола.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; игра по упрощенным правилам; игры и эстафеты; типы бега с изменением направления и скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакции; упражнения с мячом и без мяча в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.Подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.

**Совершенствование адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды.**

Упражнения с разным типом дыхания в разных положениях; на открытом воздухе, в различных погодных и температурных  условиях; комплексы утренней гимнастики; релаксационные упражнения; комплексы упражнений из ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

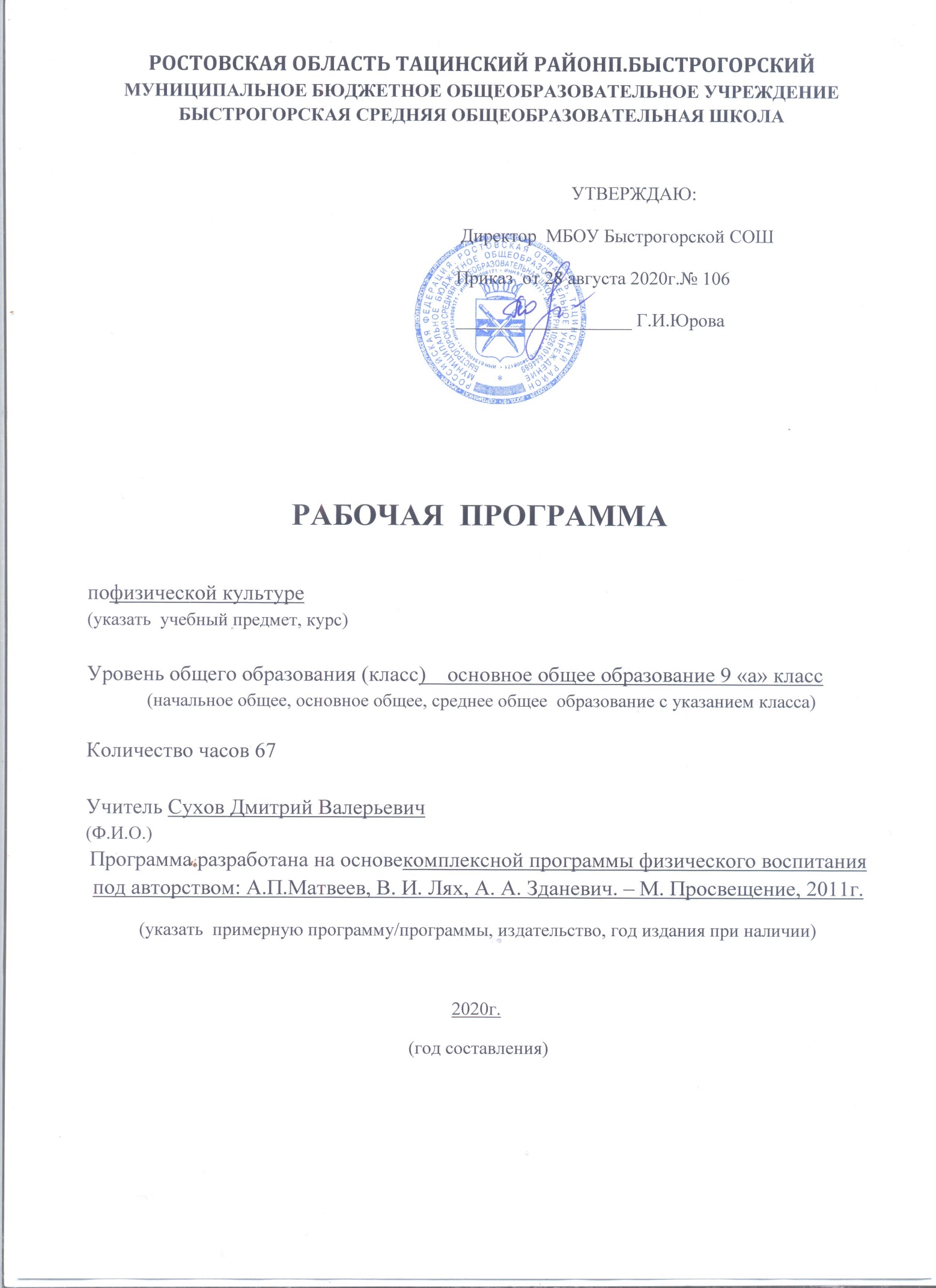
СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные темы | 1 полугодие | 2 полугодие | Всего часов |
| Основы знаний | В процессе уроков | | |
| Легкая атлетика | 17  1 – 15;27,28 | 14  76,78;88-99 | 31 |
| Кроссовая подготовка | 9  16 – 24 | 9  79 – 87 | 18 |
| Гимнастика и ОФП | 12  25 – 47 | 19  49 – 75 | 31 |
| Баскетбол | 10  31 – 48 | 9  50 – 77 | 19 |
| Футбол  Подвижные игры | В процессе уроков | | |
| Всего часов | 48 | 51 | 99 |

**ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Первое полугодие** | | | | | | |
| 30 метров | 4.6 | 4.9 | 5.3 | 5.2 | 5.5 | 6.0 |
| 60 метров | 8.4 | 9.0 | 9.6 | 9.8 | 10.3 | 10.9 |
| 100 метров | 13.6 | 14.6 | 15.6 | 16.6 | 17.6 | 18.6 |
| 300 метров | 0.46 | 0.51 | 0.57 | 0.56 | 1.02 | 1.09 |
| 500 метров | 1.25 | 1.35 | 1.45 | 1.48 | 1.58 | 2.08 |
| 1000 метров | 3.25 | 3.45 | 4.05 | 4.00 | 4.20 | 4.40 |
| 3000м.(ю) 2000м.(д) | 12.00 | 12.30 | 13.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 |
| Прыжки в длину с места | 235 | 220 | 200 | 190 | 180 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 480 | 440 | 400 | 400 | 360 | 320 |
| Метание гранаты(700 и 500г.) | 36 | 30 | 25 | 24 | 18 | 12 |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Опорный прыжок | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | Техника выполнения | | | | | |
| Ведение мяча | 12.0 | 13.0 | 14.0 | 13.5 | 14.5 | 15.5 |
| Прыжки в высоту | 140 | 130 | 120 | 125 | 115 | 105 |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 18 | 14 | 10 |
| Вис | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Пресс 60 с | 60 | 54 | 48 | 52 | 46 | 40 |
| Прыжки на скакалке | 150 | 140 | 130 | 150 | 140 | 130 |
| **Второе полугодие** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на бревне | Техника выполнения | | | | | |
| Броски в кольцо | Техника выполнения, количество попаданий | | | | | |
| Челночный бег | 9.0 | 9.6 | 10.2 | 10.2 | 10.6 | 11.2 |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 18 | 14 | 10 |
| Выпрыгивание в верх | 47 | 42 | 37 | 43 | 38 | 33 |
| Вис | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Пресс без удержания ног 30 с | 25 | 21 | 17 | 20 | 16 | 12 |
| Отжимание | 50 | 44 | 38 | 18 | 14 | 10 |
| Гибкость | 16 | 14 | 10 | 24 | 20 | 16 |
| 30 метров | 4.6 | 4.9 | 5.3 | 5.2 | 5.5 | 6.0 |
| 60 метров | 8.4 | 9.0 | 9.6 | 9.8 | 10.3 | 10.9 |
| 100 метров | 13.6 | 14.6 | 15.6 | 16.6 | 17.6 | 18.6 |
| 300 метров | 0.46 | 0.51 | 0.57 | 0.56 | 1.02 | 1.09 |
| 500 метров | 1.25 | 1.35 | 1.45 | 1.48 | 1.58 | 2.08 |
| 1000 метров | 3.25 | 3.45 | 4.05 | 4.00 | 4.20 | 4.40 |
| 3000м.(ю) 2000м.(д) | 12.00 | 12.30 | 13.00 | 9.30 | 10.00 | 10.30 |
| Прыжки в длину с места | 235 | 220 | 200 | 190 | 180 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 480 | 440 | 400 | 400 | 360 | 320 |
| Метание гранаты(700 и 500г.) | 36 | 30 | 23 | 24 | 18 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро**  **ка** | **Тема** | **Дата** | | **Использование спортивного**  **инвентаря на уроке** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Контроль**  **Знаний** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика (15)**  **Кроссовая подготовка (9)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. | 01.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать гранату с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 2 | Тестирование. | 02.09. |  | Ростомер, весы, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 3 | Техника бега с высокого и низкого старта. | 03.09. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 4 | Развитие быстроты. | 08.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 5 | Стартовый разбег, бег по дистанции с максимальной скоростью. | 09.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 6 | Бег 100 м. Учет. | 10.09. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 15.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 8 | Развитие прыгучести. | 16.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 9 | Прыжки в длину с места. Учет. | 17.09. |  | Рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Учет. | 22.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 23.09. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 12 | Метание гранаты. Учет.  700 гр. (ю) 500гр. (д) | 24.09. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 13 | Развитие скоростной выносливости. | 29.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 14 | Тактика бега на средние дистанции. | 30.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 15 | Бег 300м. Зачет. | 01.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 16 | Равномерный длительный бег. | 06.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 17 | Техника преодаления препятствий. | 07.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 18 | Бег по пересеченной местности. | 08.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 19 | Развитие выносливости. | 13.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 20 | Бег по пересеченной местности. | 14.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 21 | Бег по различному грунту. | 15.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 22 | Кроссовый бег. | 20.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 23 | Развитие выносливости. | 21.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 24 | Гладкий бег 3000 м. (ю) 2000 (д).Учет. | 22.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика О.Ф.П. (12)**  **Баскетбол (10)** | | | | | | |
| 25 | Развитие прыгучести. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 05.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков. |
| 26 | Развитие координации движений. | 10.11. |  | Стойки поворотные, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 27 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 11.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 28 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 12.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 29 | Акробатические упражнения. | 17.11. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 30 | Развитие координации движений. | 18.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 31 | Техника передачи и ловли мяча. | 19.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 32 | Развитие силы. | 24.11. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 33 | Передача мяча в парах на месте. | 25.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 34 | Передача мяча в парах в движении. | 26.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 35 | Акробатические упражнения. Учет. | 01.12. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 36 | Ведение мяча. | 02.12. |  | Мяч б∕б, стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 37 | Остановка прыжком после ведения. | 03.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 38 | Развитие прыгучести, координации движений. | 08.12. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 39 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 09.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 40 | Прыжки на скакалке. Учет. | 10.12. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 41 | Бросок в кольцо после остановки прыжком. Учет. | 15.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 42 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | 16.12. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 43 | Разновысокое ведение мяча. | 17.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 44 | Развитие силы. | 22.12. |  | Перекладина, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 23.12. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 46 | Развитие силы. | 24.12. |  | Эспандер плечевой, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 47 | Упражнения на брусьях (юноши)  Упражнения на бревне (девушки) | 29.12. |  | Брусья, бревно, маты гимнастические, секундомер, свисток. |
| 48 | Двусторонняя игра в баскетбол. | 30.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика и О.Ф.П. (19)**  **Баскетбол (9)** | | | | | | |
| 49 | Развитие гибкости. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 13.01. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки. |
| 50 | Техника ведения мяча (разновысокое ведение). | 14.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 51 | Развитие силы (мышц плечевого пояса и брюшного пресса). | 19.01. |  | Перекладина, скамья для пресса, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 20.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 53 | Упражнения на перекладине (ю).  Упражнения в равновесии на бревне (д). | 21.01. |  | Перекладина, бревно гимнастическое, секундомер, свисток. |
| 54 | Ведение мяча с изменением скорости движения. | 26.01. |  | Стойки поворотные, мяч, б⁄б секундомер, свисток. |
| 55 | Упражнения в равновесии. | 27.01. |  | Бревно гимнастическое, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 56 | Развитие быстроты. | 28.01. |  | Стойки поворотные, скакалка, секундомер, свисток. |
| 57 | Ведение мяча. Учет. | 02.02. |  | Стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 58 | Упражнения на развитие прыгучести. | 03.02. |  | Гантели, мат, скакалка, секундомер, свисток. |
| 59 | Челночный бег. Учет. | 04.02. |  | Секундомер, свисток. |
| 60 | Ведение мяча, остановка прыжком. | 09.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 61 | Ведение мяча, остановка двумя шагами.Учет. | 10.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 62 | Прыжковые упражнения (с отягощением). | 11.02. |  | Гантели, маты, скакалка, секундомер, свисток. |
| 63 | Выпрыгивания вверх. Учет. | 16.02. |  | Скамейка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 64 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 17.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 65 | Опорный прыжок. | 18.02. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 66 | Развитие силы мышц брюшного пресса. | 24.02. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 67 | Упражнения на брусьях. | 25.02. |  | Брусья гимнастические, мат, секундомер, свисток. |
| 68 | Опорный прыжок. Учет. | 02.03. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 69 | Развитие силы (мышц плечевого пояса). | 03.03. |  | Эспандер плечевой, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 70 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет. | 04.03. |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| 71 | Опорный прыжок (д).  Упражнения на брусьях (ю). | 09.03. |  | Козёл гимнастический, брусья гимнастические, секундомер, свисток. |
| 72 | Выпрыгивания вверх. Учет. | 10.03. |  | Метр, секундомер, свисток. |
| 73 | Учебная игра в баскетбол. | 11.03. |  | мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 74 | Развитие силы. | 16.03. |  | Перекладина, скамья для пресса, секундомер, свисток. |
| 75 | Развитие силы мышц (нижних конечностей) | 17.03. |  | Гантели, маты, свисток, секундомер. |
| 76 | Развитие прыгучести. | 18.03. |  | Стойки для прыжков в высоту, маты, секундомер, свисток. |
| 77 | Учебная игра в баскетбол. | 01.04. |  | мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 78 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 06.04. |  | Стойки для прыжков в высоту, маты, секундомер, свисток. |
| **Кроссовая подготовка (9)**  **Лёгкая атлетика (14)** | | | | | | |
| 79 | Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Техника преодоления препятствий. | 07.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать гранату с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 80 | Развитие выносливости. | 08.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 81 | Техника бега по различному грунту. | 13.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 82 | Развитие выносливости. | 14.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 83 | Равномерный длительный бег. | 15.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 84 | Развитие выносливости. | 20.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 85 | Кроссовый бег. | 21.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 86 | Равномерный длительный бег. | 22.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 87 | Гладкий бег 3000 м. (ю) 2000 (д). Учет. | 27.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 88 | Развитие скоростной выносливости. | 28.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 89 | Тактика бега на средние дистанции. | 29.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 90 | Бег 500 м. Учет. | 04.05. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 91 | Развитие скоростной выносливости. | 05.05. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 92 | Бег 300 м. Учет. | 06.05. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 93 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 11.05. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 94 | Метание гранаты. Учет.  700 гр. (ю) 500гр. (д) | 12.05. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 13.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. Учет. | 18.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 97 | Развитие быстроты, стартовый разбег 30м. | 19.05. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 98 | Бег по дистанции с максимальной скоростью. Бег 60м. Учет. | 20.05. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |  |  |
| 99 | Бег 100 м. Учет. | 25.05. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |  |  |

****

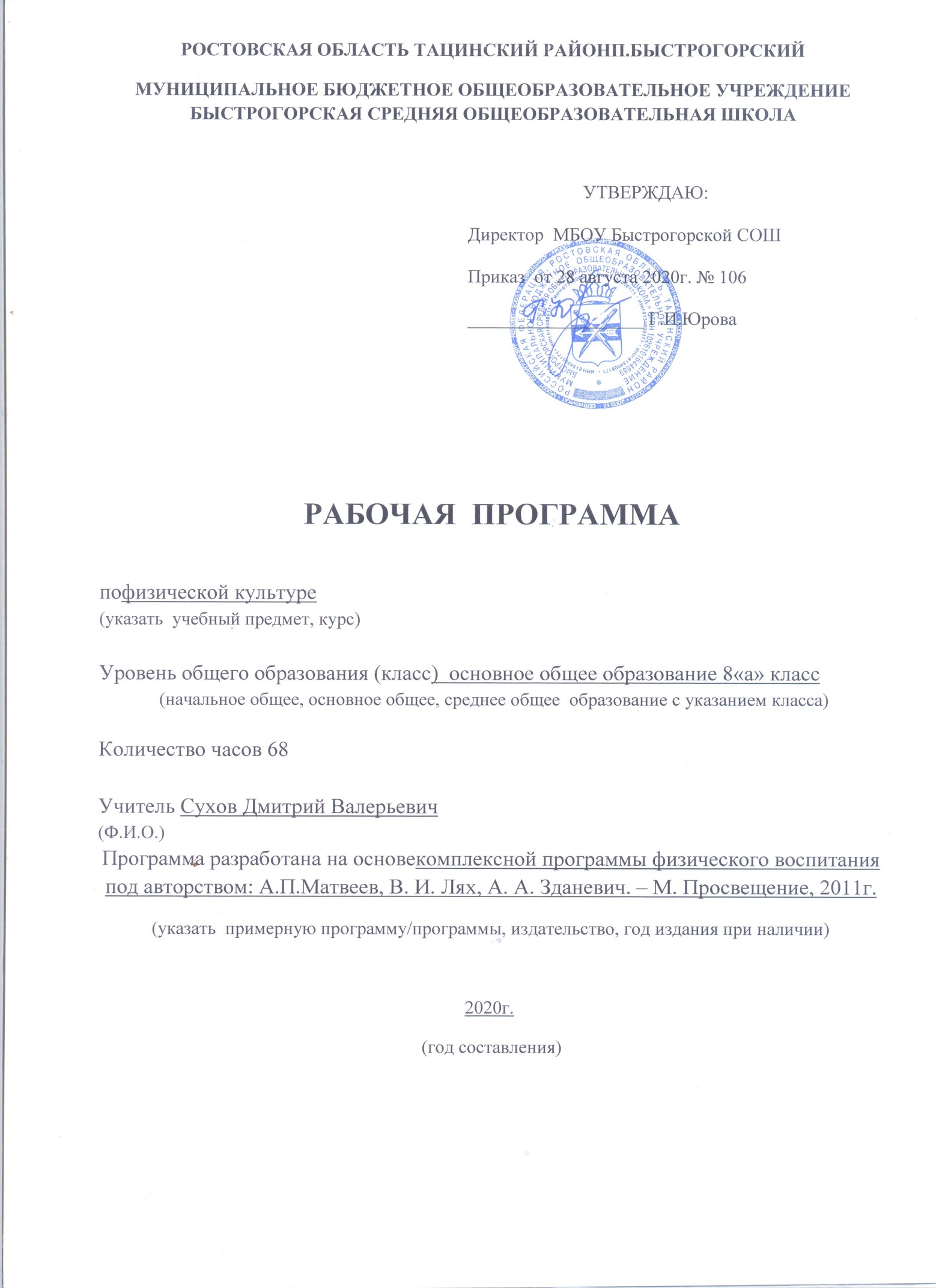
СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные темы | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | Всего часов |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | |  |
| Легкая атлетика | 11  1 - 11 | 2  17,19 | 2  50,52 | 10  58 - 67 | 25 |
| Кроссовая подготовка | 5  12 - 16 |  |  | 5  53 - 57 | 10 |
| Гимнастика и ОФП |  | 7  18 - 31 | 12  31 - 48 |  | 19 |
| Баскетбол |  | 7  21 - 32 | 6  34 - 51 |  | 13 |
| Футбол  Подвижные игры | В процессе уроков | | | |  |
| Всего часов | 16 | 16 | 20 | 15 | 67 |

**ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Первая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 60 метров | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| 100 метров | 14,6 | 15,6 | 16,6 | 16,6 | 17,6 | 18,6 |
| 300 метров | 48,0 | 54,0 | 1'00 | 56,0 | 1'02 | 1'08 |
| 500 метров | 1'35 | 1'45 | 1'55 | 1'48 | 1'58 | 2'08 |
| 1000 метров | 3'35 | 3'55 | 4'15 | 4'10 | 4'30 | 4'50 |
| 2000 метров | 8'00 | 8'30 | 9'00 | 9'30 | 10'00 | 10'30 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега | 440 | 400 | 360 | 380 | 340 | 300 |
| Метание мяча | 48 | 42 | 35 | 30 | 24 | 17 |
| **Вторая четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Опорный прыжок | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | Техника выполнения | | | | | |
| Ведение мяча | 13 | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 |
| Прыжки в высоту | 130 | 120 | 110 | 115 | 105 | 95 |
| Подтягивание | 10 | 9 | 8 | 20 | 16 | 12 |
| Вис | 40 | 35 | 29 | 35 | 30 | 24 |
| Пресс 60 с | 58 | 52 | 46 | 52 | 46 | 40 |
| Прыжки на скакалке | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| **Третья четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на бревне | Техника выполнения | | | | | |
| Броски в кольцо | Техника выполнения, количество попаданий | | | | | |
| Челночный бег | 9.4 | 10.0 | 10.6 | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| Подтягивание | 10 | 9 | 8 | 20 | 16 | 12 |
| Выпрыгивание в верх | 38 | 33 | 28 | 34 | 29 | 24 |
| Вис | 40 | 35 | 29 | 35 | 30 | 24 |
| Пресс без удержания ног 30 с | 21 | 20 | 17 | 20 | 18 | 16 |
| Отжимание | 36 | 30 | 24 | 20 | 16 | 12 |
| Гибкость | 14 | 11 | 6 | 20 | 17 | 12 |
| **Четвертая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 60 метров | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| 100 метров | 14,6 | 15,6 | 16,6 | 16,6 | 17,6 | 18,6 |
| 300 метров | 48,0 | 54,0 | 1'00 | 56,0 | 1'02 | 1'08 |
| 500 метров | 1'35 | 1'45 | 1'55 | 1'48 | 1'58 | 2'08 |
| 1000 метров | 3'35 | 3'55 | 4'15 | 4'10 | 4'30 | 4'50 |
| 2000 метров | 8'00 | 8'30 | 9'00 | 9'30 | 10'00 | 10'30 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега | 440 | 400 | 360 | 380 | 340 | 300 |
| Метание мяча | 48 | 42 | 35 | 30 | 24 | 17 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро**  **ка** | **Тема** | **Дата** | | **Использование спортивного**  **инвентаря на уроке** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Контроль**  **Знаний** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика (11)**  **Кроссовая подготовка (5)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. | 02.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 2 | Техника бега с высокого и низкого старта. | 03.09. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 3 | Развитие быстроты. | 09.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 4 | Стартовый разбег, бег по дистанции с максимальной скоростью. | 10.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 5 | Бег 100 м. Учет. | 16.09. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 17.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. Учет. | 23.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.09. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 9 | Метание мяча. Учет. | 30.09. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. | 01.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 11 | Бег 300м. Зачет. | 07.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 12 | Равномерный длительный бег. | 08.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 13 | Бег по пересеченной местности. | 14.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 14 | Развитие выносливости. | 15.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 15 | Бег по различному грунту. | 21.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 16 | Гладкий бег 2000м. Учет. | 22.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика О.Ф.П. (7)**  **Баскетбол (7)** | | | | | | |
| 17 | Развитие прыгучести. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 05.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь. | Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки.  Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки. |
| 18 | Развитие координации движений. | 11.11. |  | Стойки поворотные, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 12.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 20 | Акробатические упражнения. | 18.11. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 21 | Техника передачи и ловли мяча. | 19.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 22 | Развитие силы. | 25.11. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 23 | Передача мяча в парах на месте. | 26.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 24 | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. | 02.12. |  | Перекладина, мат, свисток, секундомер. |
| 25 | Передача мяча в парах в движении. | 03.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 26 | Акробатические упражнения. Учет. | 09.12. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 27 | Ведение мяча. | 10.12. |  | Мяч б∕б, стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 28 | Прыжки на скакалке. Учет. | 16.12. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 39 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 17.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 30 | Бросок в кольцо после остановки прыжком. Учет. | 23.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 31 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | 24.12. |  | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 30.12. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика и О.Ф.П. (12)**  **Баскетбол (6)** | | | | | | |
| 33 | Развитие гибкости. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 13.01. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки. |
| 34 | Техника ведения мяча (разновысокое ведение). | 14.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 35 | Развитие силы (мышц плечевого пояса и брюшного пресса). | 20.01. |  | Перекладина, скамья для пресса, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 36 | Упражнения на перекладине (ю).  Упражнения в равновесии на бревне (д). | 21.01. |  | Перекладина, бревно гимнастическое, секундомер, свисток. |
| 37 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 27.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 38 | Развитие быстроты. | 28.01. |  | Стойки поворотные, скакалка, секундомер, свисток. |
| 39 | Ведение мяча. Учет. | 03.02. |  | Стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 40 | Челночный бег. Учет. | 04.02. |  | Секундомер, свисток. |
| 41 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 10.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 42 | Опорный прыжок. | 11.02. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 43 | Развитие силы мышц брюшного пресса. | 17.02. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 44 | Опорный прыжок. Учет. | 18.02. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 45 | Развитие силы (мышц плечевого пояса). | 24.02. |  | Эспандер плечевой, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 46 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет. | 25.02. |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| 47 | Выпрыгивания вверх. Учет. | 03.03. |  | Метр, секундомер, свисток. |
| 48 | Учебная игра в баскетбол. | 04.03. |  | мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 49 | Развитие силы. | 10.03. |  | Перекладина, скамья для пресса, секундомер, свисток. |
| 50 | Развитие прыгучести. | 11.03. |  | Стойки для прыжков в высоту, маты, секундомер, свисток. |
| 51 | Учебная игра в баскетбол. | 17.03. |  | мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 52 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 18.03. |  | Стойки для прыжков в высоту, маты, секундомер, свисток. |
| **Кроссовая подготовка (5)**  **Лёгкая атлетика (9)** | | | | | | |
| 53 | Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Техника преодоления препятствий. | 01.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 54 | Бег по пересечённой местности. | 07.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 55 | Развитие выносливости. | 08.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 56 | Кроссовый бег. | 14.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 57 | Гладкий бег 2000 м. | 15.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 58 | Тактика бега на средние дистанции. | 21.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 59 | Развитие скоростной выносливости. | 22.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 60 | Бег 500 м. Учет. | 28.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 29.04. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 62 | Метание мяча. | 05.05. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 06.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Учет. | 12.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 65 | Стартовый разбег 30м.  Бег 60м. Учет. | 13.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 66 | Бег по дистанции с максимальной скоростью. | 19.05. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 67 | Бег 100 м. Учет. | 20.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |

****

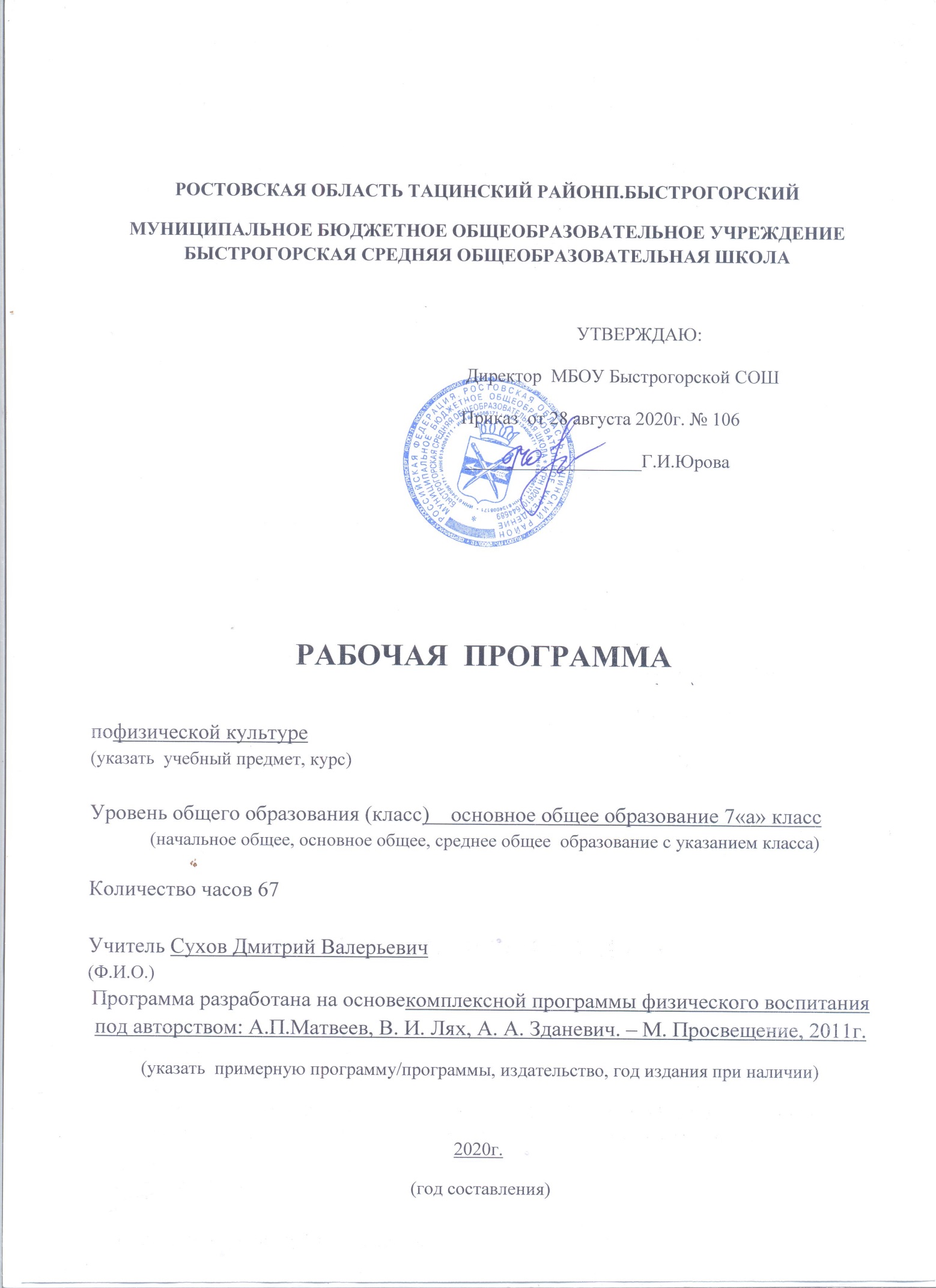
СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные темы | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | Всего часов |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | |  |
| Легкая атлетика | 11  1 - 11 | 2  17,19 | 2  50,51 | 10  59 - 68 | 25 |
| Кроссовая подготовка | 5  12 - 16 |  |  | 6  53 - 58 | 11 |
| Гимнастика и ОФП |  | 7  18 - 31 | 12  33 - 48 |  | 19 |
| Баскетбол |  | 7  21 - 32 | 6  34 - 52 |  | 13 |
| Футбол  Подвижные игры | В процессе уроков | | | |  |
| Всего часов | 16 | 16 | 20 | 16 | 68 |

**ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Первая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 5,4 | 5,7 | 6,1 |
| 60 метров | 9,0 | 9,6 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| 100 метров | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 300 метров | 51,0 | 57,0 | 1'03 | 56,0 | 1'02 | 1'08 |
| 500 метров | 1'40 | 1'50 | 2'00 | 1'50 | 2'00 | 2'10 |
| 1000 метров | 3'40 | 4'00 | 4'20 | 4'25 | 4'45 | 5'05 |
| 2000 метров | 8'20 | 9'20 | 10'20 | 10'15 | 11'00 | 11'55 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 170 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега | 410 | 370 | 330 | 360 | 320 | 280 |
| Метание мяча | 42 | 36 | 30 | 26 | 22 | 18 |
| **Вторая четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Опорный прыжок | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | Техника выполнения | | | | | |
| Ведение мяча | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжки в высоту | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Подтягивание | 8 | 7 | 6 | 18 | 14 | 10 |
| Вис | 35 | 32 | 27 | 31 | 27 | 23 |
| Пресс 60 с | 56 | 50 | 44 | 50 | 44 | 38 |
| Прыжки на скакалке | 120 | 110 | 100 | 130 | 120 | 110 |
| **Третья четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на бревне | Техника выполнения | | | | | |
| Броски в кольцо | Техника выполнения, количество попаданий | | | | | |
| Челночный бег | 9.6 | 10.2 | 10.8 | 10.3 | 10.9 | 11.5 |
| Подтягивание | 8 | 7 | 6 | 18 | 14 | 10 |
| Выпрыгивание в верх | 34 | 29 | 24 | 30 | 25 | 20 |
| Вис | 35 | 32 | 27 | 31 | 28 | 23 |
| Пресс без удержания ног 30 с | 20 | 16 | 12 | 18 | 14 | 10 |
| Отжимание | 34 | 28 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| Гибкость | 12 | 10 | 8 | 20 | 15 | 12 |
| **Четвертая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5,0 | 5,4 | 5,8 | 5,4 | 5,7 | 6,1 |
| 60 метров | 9,0 | 9,6 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| 100 метров | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 300 метров | 51,0 | 57,0 | 1'03 | 56,0 | 1'02 | 1'08 |
| 500 метров | 1'40 | 1'50 | 2'00 | 1'50 | 2'00 | 2'10 |
| 1000 метров | 3'40 | 4'00 | 4'20 | 4'25 | 4'45 | 5'05 |
| 2000 метров | 8'20 | 9'20 | 10'20 | 10'15 | 11'00 | 11'55 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 170 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега | 410 | 370 | 330 | 360 | 320 | 280 |
| Метание мяча | 42 | 36 | 30 | 26 | 22 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро**  **ка** | **Тема** | **Дата** | | **Использование спортивного**  **инвентаря на уроке** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Контроль**  **Знаний** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика (11)**  **Кроссовая подготовка (5)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.Тестирование. | 02.09. |  | Ростомер, весы,мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 2 | Техника бега с высокого и низкого старта. | 04.09. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 3 | Развитие быстроты. | 09.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 4 | Стартовый разбег, бег по дистанции с максимальной скоростью. | 11.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 5 | Бег 100 м. Учет. | 16.09. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. Учет. | 23.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.09. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 9 | Метание мяча. Учет. | 30.09. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 10 | Тактика бега на средние дистанции. | 02.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 11 | Бег 300м. Зачет. | 07.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 12 | Равномерный длительный бег. | 09.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 13 | Бег по пересеченной местности. | 14.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 14 | Развитие выносливости. | 16.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 15 | Бег по различному грунту. | 21.10.23.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 16 | Гладкий бег 2000м. Учет. |  |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика О.Ф.П. (7)**  **Баскетбол (7)** | | | | | | |
| 17 | Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола.  Развитие прыгучести. | 06.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь. | Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки.  Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки. |
| 18 | Развитие координации движений. | 11.11. |  | Стойки поворотные, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 13.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 20 | Акробатические упражнения. | 18.11. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 21 | Техника передачи и ловли мяча. | 20.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 22 | Развитие силы. | 25.11. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 23 | Передача мяча в парах на месте. | 27.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 24 | Передача мяча в парах в движении. | 02.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 25 | Акробатические упражнения. Учет. | 04.12. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 26 | Ведение мяча. | 09.12. |  | Мяч б∕б, стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 27 | Прыжки на скакалке. Учет. | 11.12. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 28 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 16.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 29 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | 18.12. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 30 | Разновысокое ведение мяча. | 23.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 31 | Развитие силы. | 25.12. |  | Перекладина, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 30.12. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| **Гимнастика и О.Ф.П. (14)**  **Баскетбол (6)** | | | | | | |
| 33 | Развитие гибкости. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 13.01. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки. |
| 34 | Техника ведения мяча (разновысокое ведение). | 15.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 35 | Развитие силы (мышц плечевого пояса и брюшного пресса). | 20.01. |  | Перекладина, скамья для пресса, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 36 | Упражнения на перекладине (ю).  Упражнения в равновесии на бревне (д). | 22.01. |  | Перекладина, бревно гимнастическое, секундомер, свисток. |
| 37 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 27.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 38 | Развитие быстроты. | 29.01. |  | Стойки поворотные, скакалка, секундомер, свисток. |
| 39 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет. | 03.02. |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| 40 | Челночный бег. Учет. | 05.02. |  | Секундомер, свисток. |
| 41 | Ведение мяча, остановка прыжком. | 10.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 42 | Выпрыгивания вверх. | 12.02. |  | Скамейка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 43 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 17.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 44 | Опорный прыжок. | 19.02. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 45 | Развитие силы мышц брюшного пресса. | 24.02. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 46 | Упражнения на развитие силы рук. | 26.02. |  | Перекладина, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 47 | Упражнения на брусьях. | 03.03. |  | Брусья гимнастические, мат, секундомер, свисток. |
| 48 | Опорный прыжок. Учет. | 05.03. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 49 | Ведение мяча. Учет. | 10.03. |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| 50 | Развитие прыгучести. | 12.03. |  | Гантели, мат, секундомер, свисток. |
| 51 | Выпрыгивания вверх. Учет. | 17.03. |  | Метр, секундомер, свисток. |
| 52 | Учебная игра в баскетбол. | 19.03. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| **Кроссовая подготовка (7)**  **Лёгкая атлетика (10)** | | | | | | |
| 53 | Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Техника преодоления препятствий. | 02.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 54 | Развитие выносливости. | 07.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 55 | Техника бега по различному грунту. | 09.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 56 | Равномерный длительный бег. | 14.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 57 | Бег по пересечённой местности. | 16.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 58 | Гладкий бег 2000 м. | 21.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 59 | Развитие скоростной выносливости. | 23.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 60 | Бег 500 м. Учет. | 28.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 30.04. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 62 | Метание мяча. Учет. | 05.05. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 07.05. |  | Мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Учет. | 12.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 65 | Развитие быстроты,  Стартовый разбег. | 14.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 66 | Бег 30м,60м. Учет | 19.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 67 | Бег по дистанции с максимальной скоростью. | 21.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 68 | Бег 100м. Учет. | 26.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |

****

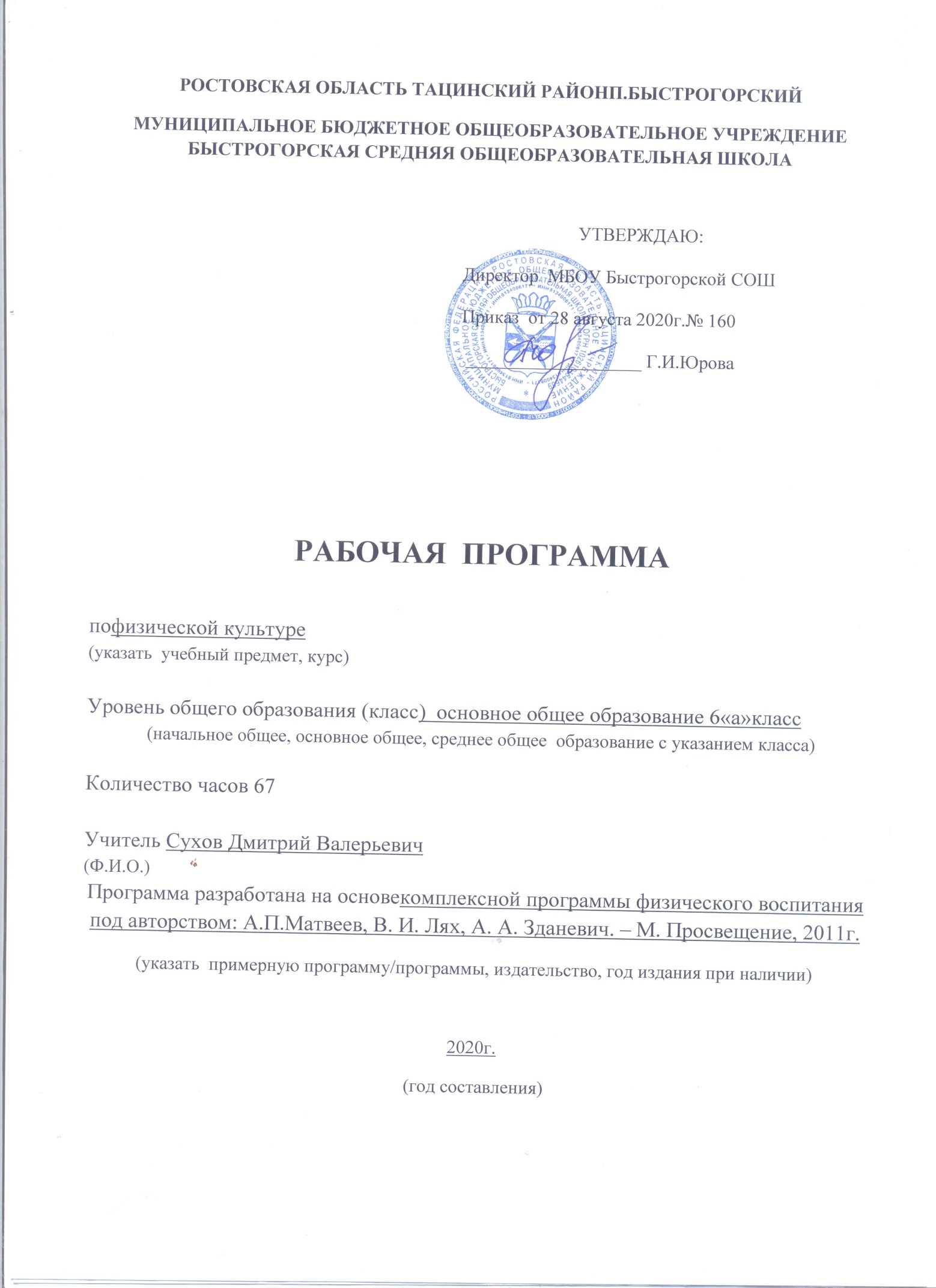
СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные темы | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | Всего часов |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | |  |
| Легкая атлетика | 12  1 - 12 | 2  17,19 |  | 9  59 - 67 | 23 |
| Кроссовая подготовка | 4  13 - 16 |  |  | 8  51 - 58 | 12 |
| Гимнастика и ОФП |  | 8  18 - 31 | 12  33 - 50 |  | 20 |
| Баскетбол |  | 6  21 - 32 | 6  34 - 49 |  | 12 |
| Футбол  Подвижные игры | В процессе уроков | | | |  |
| Всего часов | 16 | 16 | 18 | 17 | 67 |

**ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Первая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 60 метров | 9,4 | 10,0 | 10,6 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| 100 метров | 16,2 | 17,2 | 18,2 | 17,4 | 18,4 | 19,4 |
| 300 метров | 54,0 | 1'00 | 1'06 | 58,0 | 1'04 | 1'10 |
| 500 метров | 1'45 | 1'55 | 2'05 | 1'55 | 2'05 | 2'15 |
| 1000 метров | 3'50 | 4'10 | 4'30 | 4'10 | 4'30 | 4'50 |
| 1500 метров | 6'30 | 7'00 | 7'30 | 7'00 | 7'30 | 8'00 |
| Прыжки в длину с места | 185 | 175 | 165 | 165 | 155 | 145 |
| Прыжки в длину с разбега | 380 | 840 | 300 | 340 | 300 | 260 |
| Метание мяча | 40 | 36 | 29 | 24 | 20 | 16 |
| **Вторая четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Опорный прыжок | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | Техника выполнения | | | | | |
| Ведение мяча | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжки в высоту | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Подтягивание | 7 | 6 | 5 | 16 | 13 | 10 |
| Вис | 30 | 27 | 23 | 27 | 23 | 19 |
| Пресс 60 с | 54 | 48 | 42 | 48 | 42 | 36 |
| Прыжки на скакалке | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 |
| **Третья четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на бревне | Техника выполнения | | | | | |
| Броски в кольцо | Техника выполнения, количество попаданий | | | | | |
| Челночный бег | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.9 | 11.5 |
| Подтягивание | 7 | 6 | 5 | 16 | 13 | 10 |
| Выпрыгивание в верх | 29 | 24 | 19 | 25 | 20 | 15 |
| Вис | 30 | 27 | 23 | 27 | 23 | 19 |
| Пресс без удержания ног 30 с | 19 | 17 | 14 | 18 | 16 | 12 |
| Отжимание | 32 | 28 | 22 | 16 | 13 | 10 |
| Гибкость | 12 | 10 | 8 | 18 | 14 | 10 |
| **Четвертая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 60 метров | 9,4 | 10,0 | 10,6 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| 100 метров | 16,2 | 17,2 | 18,2 | 17,4 | 18,4 | 19,4 |
| 300 метров | 54,0 | 1'00 | 1'06 | 58,0 | 1'04 | 1'10 |
| 500 метров | 1'45 | 1'55 | 2'05 | 1'55 | 2'05 | 2'15 |
| 1000 метров | 3'50 | 4'10 | 4'30 | 4'10 | 4'30 | 4'50 |
| 1500 метров | 6'30 | 7'00 | 7'30 | 7'00 | 7'30 | 8'00 |
| Прыжки в длину с места | 185 | 175 | 165 | 165 | 155 | 145 |
| Прыжки в длину с разбега | 380 | 840 | 300 | 340 | 300 | 260 |
| Метание мяча | 40 | 36 | 29 | 24 | 20 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро**  **ка** | **Тема** | **Дата** | | **Использование спортивного**  **инвентаря на уроке** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Контроль**  **Знаний** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика (12)**  **Кроссовая подготовка (4)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.Тестирование. | 01.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток,  ростомер, весы. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 2 | Техника бега с высокого и низкого старта. | 04.09. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 3 | Развитие быстроты. | 08.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 4 | Стартовый разбег, бег по дистанции с максимальной скоростью. | 11.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 5 | Бег 100 м. Учет. | 15.09. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 7 | Прыжки в длину с места. Учет. | 22.09. |  | Рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Учет. | 25.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 29.09. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 10 | Метание мяча. Учет. | 02.10. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 11 | Тактика бега на средние дистанции. | 06.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 12 | Бег 300м. Зачет. | 09.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 13 | Бег по пересеченной местности. | 13.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 14 | Кроссовый бег. | 16.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 15 | Развитие выносливости. | 20.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 16 | Гладкий бег 1500м. Учет. | 23.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (3)**  **Гимнастика О.Ф.П. (7)**  **Баскетбол (6)** | | | | | | |
| 17 | Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. Развитие прыгучести. | 06.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь. | Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки.  Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки. |
| 18 | Развитие координации движений. | 10.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 13.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 20 | Акробатические упражнения. | 17.11. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 21 | Техника передачи и ловли мяча. | 20.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 22 | Развитие силы. | 24.11. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 23 | Передача мяча в парах на месте. | 27.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 24 | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. | 01.12. |  | Перекладина, секундомер, свисток. |
| 25 | Передача мяча в парах в движении. | 04.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 26 | Акробатические упражнения. | 08.12. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 27 | Ведение мяча. | 11.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 28 | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. | 15.12. |  | Перекладина, секундомер, свисток. |
| 29 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | 18.12. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 30 | Разновысокое ведение мяча. | 22.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 31 | Развитие силы. | 25.12. |  | Перекладина, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учет. | 29.12. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| **Гимнастика и О.Ф.П. (12)**  **Баскетбол (6)** | | | | | | |
| 33 | Развитие гибкости. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 15.01. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки. |
| 34 | Разновысокое ведение мяча | 19.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 35 | Развитие силы (мышц плечевого пояса и брюшного пресса). | 22.01. |  | Перекладина, скамья для пресса, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 36 | Ведение мяча с изменением скорости движения. | 26.01. |  | Стойки поворотные, мяч, б⁄б секундомер, свисток. |
| 37 | Упражнения на перекладине (ю).  Упражнения в равновесии на бревне (д). | 29.01. |  | Перекладина, бревно гимнастическое, секундомер, свисток. |
| 38 | Ведение мяча. Учет. | 02.02. |  | Стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 39 | Развитие быстроты. | 05.02. |  | Стойки поворотные, скакалка, секундомер, свисток. |
| 40 | Челночный бег. Учет. | 09.02. |  | Секундомер, свисток. |
| 41 | Опорный прыжок. | 12.02. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 42 | Ведение мяча, остановка прыжком. | 16.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 43 | Развитие силы (мышц плечевого пояса). | 19.02. |  | Эспандер плечевой, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 44 | Бросок в кольцо после двух шагов. Учет. | 26.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 45 | Развитие силы мышц брюшного пресса. | 02.03. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 46 | Подтягивание. Зачет.  Высокая перекладина (д).  Низкая перекладина (ю). | 05.03. |  | Маты гимнастические, перекладина, секундомер, свисток. |
| 47 | Опорный прыжок. Учет. | 09.03. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 48 | Упражнения в равновесии на бревне. | 12.03. |  | Брусья гимнастические, секундомер, свисток. |
| 49 | Учебная игра в баскетбол. | 16.03. |  | мяч б⁄б, секундомер. свисток. |
| 50 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет. | 19.03. |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| **Кроссовая подготовка (8)**  **Лёгкая атлетика (9)** | | | | | | |
| 51 | Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Техника преодоления препятствий. | 02.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 52 | Техника бега по различному грунту. | 06.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 53 | Бег по пересечённой местности. | 09.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 54 | Равномерный длительный бег. | 13.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 55 | Кроссовый бег. | 16.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 56 | Развитие выносливости. | 20.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 57 | Равномерный длительный бег. | 23.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 58 | Гладкий бег 1500 м. | 27.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 59 | Развитие скоростной выносливости. | 30.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 60 | Бег 500 м. Учет. | 04.05. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 07.05. |  | Гранаты для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 62 | Метание мяча. | 11.05. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, свисток. |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 14.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. Учет. | 18.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 65 | Развитие быстроты.  Стартовый разбег 30м. Зачет. | 21.05. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 66 | Бег по дистанции с максимальной скоростью. 60м. | 25.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 67 | Бег 100м. Учет. | 28.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |



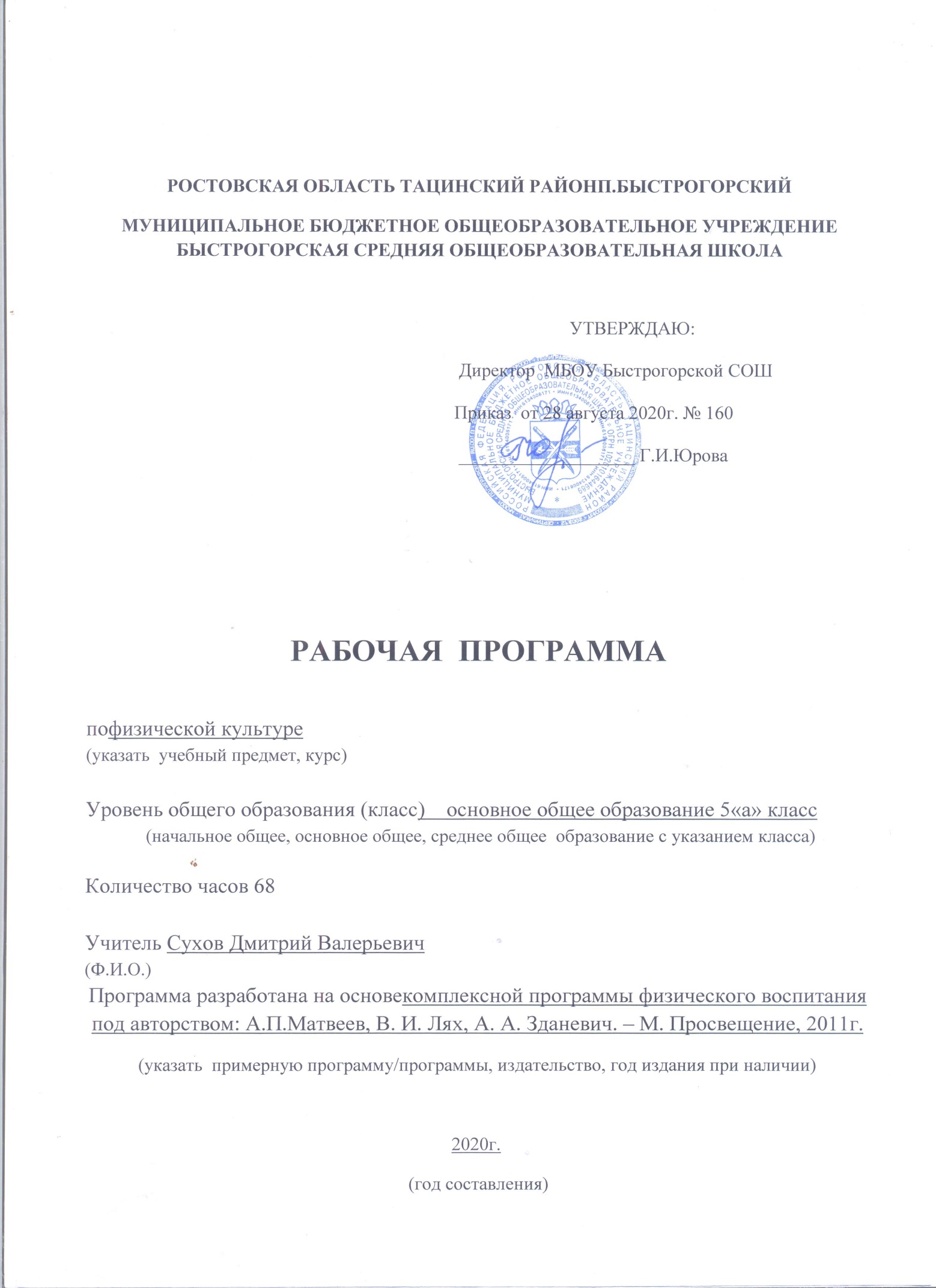
СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные темы | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | Всего часов |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | |  |
| Легкая атлетика | 11  1 - 11 | 2  17,19 |  | 11  57 - 67 | 24 |
| Кроссовая подготовка | 5  12 - 16 |  |  | 6  51 - 56 | 11 |
| Гимнастика и ОФП |  | 9  18 - 32 | 13  33 - 50 |  | 22 |
| Баскетбол |  | 5  21 - 31 | 5  34 - 45 |  | 10 |
| Футбол  Подвижные игры | В процессе уроков | | | |  |
| Всего часов | 16 | 16 | 18 | 17 | 67 |

**ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Первая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5.6 | 6.2 | 6.6 | 5.8 | 6.4 | 6.8 |
| 60 метров | 10.2 | 10.8 | 11.4 | 10.6 | 11.2 | 11.8 |
| 100 метров | 18.0 | 19.0 | 20.0 | 20.0 | 21.0 | 22.0 |
| 300 метров | 1.00 | 1.06 | 1.12 | 1.03 | 1.09 | 1.15 |
| 500 метров | 1.55 | 2.05 | 2.15 | 2.05 | 2.15 | 2.25 |
| 1000 метров | 4.10 | 4.30 | 4.50 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| 1500 метров | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| Прыжки в длину с разбега | 340 | 300 | 260 | 300 | 270 | 240 |
| Метание мяча | 34 | 30 | 26 | 20 | 16 | 12 |
| **Вторая четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Опорный прыжок | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | Техника выполнения | | | | | |
| Ведение мяча | 15 | 16 | 17 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжки в высоту | 115 | 105 | 95 | 100 | 90 | 80 |
| Подтягивание | 5 | 4 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| Вис | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| Пресс 60 с | 44 | 38 | 32 | 40 | 34 | 28 |
| Прыжки на скакалке | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| **Третья четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на бревне | Техника выполнения | | | | | |
| Броски в кольцо | Техника выполнения, количество попаданий | | | | | |
| Челночный бег | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.5 | 11.1 | 11.7 |
| Подтягивание | 6 | 5 | 4 | 14 | 10 | 6 |
| Выпрыгивание в верх | 26 | 22 | 17 | 23 | 18 | 13 |
| Вис | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| Пресс без удержания ног 30 с | 18 | 14 | 10 | 16 | 12 | 8 |
| Отжимание | 30 | 25 | 20 | 16 | 12 | 8 |
| Гибкость | 10 | 8 | 6 | 18 | 14 | 10 |
| **Четвертая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5.5 | 6.0 | 6.4 | 5.7 | 6.2 | 6.8 |
| 60 метров | 10.0 | 10.6 | 11.3 | 10.5 | 11.0 | 11.7 |
| 100 метров | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 19.5 | 20.0 | 20.5 |
| 300 метров | 59.0 | 1.03 | 1.11 | 1.00 | 1.07 | 1.13 |
| 500 метров | 1.52 | 2.00 | 2.10 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 1000 метров | 4.05 | 4.20 | 4.40 | 4.20 | 4.40 | 5.00 |
| 1500 метров | 7.15 | 7.45 | 8.20 | 7.45 | 8.20 | 8.50 |
| Прыжки в длину с места | 175 | 160 | 150 | 165 | 150 | 140 |
| Прыжки в длину с разбега | 350 | 310 | 290 | 310 | 290 | 250 |
| Метание мяча | 35 | 32 | 30 | 22 | 18 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро**  **ка** | **Тема** | **Дата** | | | **Использование спортивного**  **инвентаря на уроке** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Контроль**  **Знаний** |
| **по плану** | | **по факту** |
| **Легкая атлетика (11)**  **Кроссовая подготовка (5)** | | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. | 01.09. |  | | Ростомер, весы, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 2 | Техника бега с высокого и низкого старта. | 04.09. |  | | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 3 | Развитие быстроты. | 08.09. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 4 | Стартовый разбег, бег по дистанции с максимальной скоростью. | 11.09. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 5 | Бег 100 м. Учет. | 15.09. |  | | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.09. |  | | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. Учет. | 22.09. |  | | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.09. |  | | Мячи для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 9 | Метание мяча. Учет. | 29.09. |  | | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 10 | Тактика бега на средние дистанции. | 02.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 11 | Бег 300м. Зачет. | 06.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 12 | Равномерный длительный бег. | 09.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 13 | Техника преодаления препятствий. | 13.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 14 | Бег по пересеченной местности. | 16.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 15 | Развитие выносливости. | 20.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 16 | Гладкий бег 1500м. Учет. | 23.10. |  | | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика О.Ф.П. (9)**  **Баскетбол (5)** | | | | | | | |
| 17 | Развитие прыгучести. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 06.11. |  | | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах. | Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения. |
| 18 | Подтягивание:  (м) высокая перекладина,  (д) низкая перекладина | 10.11. |  | | Перекладина, мат, секундомер, свисток. |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 13.11. |  | | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 20 | Акробатические упражнения. | 17.11. |  | | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 21 | Техника передачи и ловли мяча. | 20.11. |  | |  |
| 22 | Передача мяча в парах на месте. | 24.11. |  | | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 23 | Акробатические упражнения. Учет. | 27.11. |  | |  |
| 24 | Кувырок вперед и назад. | 01.12. |  | | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 25 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 04.12. |  | | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 26 | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. | 08.12. |  | | Мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 27 | Бросок в кольцо после остановки прыжком. Учет. | 11.12. |  | | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 28 | Подтягивание, зачет:  (м) высокая перекладина,  (д) низкая перекладина | 15.12. |  | | Перекладина, мат, секундомер, свисток. |
| 29 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | 18.12. |  | | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 30 | Развитие прыгучести. | 22.12. |  | | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 31 | Учебная игра в баскетбол. | 25.12. |  | | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 32 | Прыжки на скакалке. Учет. | 29.12. |  | | Скакалка, секундомер, свисток. |
| **Гимнастика и О.Ф.П. (13)**  **Баскетбол (5)** | | | | | | | |
| 33 | Развитие гибкости. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 15.01. | |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки. |
| 34 | Техника ведения мяча (разновысокое ведение). | 19.01. | |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 35 | Развитие силы (мышц плечевого пояса и брюшного пресса). | 22.01. | |  | Перекладина, скамья для пресса, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 26.01. | |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 37 | Упражнения на перекладине (ю).  Упражнения в равновесии на бревне (д). | 29.01. | |  | Перекладина, бревно гимнастическое, секундомер, свисток. |
| 38 | Ведение мяча с изменением скорости движения. | 02.02. | |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 39 | Упражнения на развитие прыгучести. | 05.02. | |  | Гантели, мат, скакалка, секундомер, свисток. |
| 40 | Ведение мяча, остановка двумя шагами. | 09.02. | |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 41 | Развитие быстроты. | 12.02. | |  | Секундомер, свисток. |
| 42 | Опорный прыжок (д).  Упражнения на брусьях (ю). | 16.02. | |  | Козёл гимнастический, брусья гимнастические, секундомер, свисток. |
| 43 | Челночный бег. Учет. | 19.02. | |  | Секундомер, свисток. |
| 44 | Опорный прыжок. Учет. | 26.02. | |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 45 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 02.03. | |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 46 | Развитие прыгучести. | 05.03. | |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 47 | Прыжки на скакалке. Учет. | 09.03. | |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 48 | Развитие силы мышц брюшного пресса. | 12.03. | |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 49 | Упражнения на развитие силы рук. | 16.03. | |  | Перекладина, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 50 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет. | 19.03. | |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| **Кроссовая подготовка (6)**  **Лёгкая атлетика (11)** | | | | | | | |
| 51 | Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Техника преодоления препятствий. | 02.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 52 | Техника бега по различному грунту. | 06.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 53 | Бег по пересечённой местности. | 09.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 54 | Развитие выносливости. | 13.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 55 | Кроссовый бег. | 16.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 56 | Гладкий бег 1500 м. Учет. | 20.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 57 | Тактика бега на средние дистанции. | 23.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 68 | Бег 500 м. Учет. | 27.04. | |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 59 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 30.04. | |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 60 | Метание мяча. Учет. | 04.05. | |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 07.05. | |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. Учет. | 11.05. | |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 63 | Развитие быстроты. | 14.05. | |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 64 | Стартовый разбег 30м. Учет. | 18.05. | |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 65 | Бег по дистанции с максимальной скоростью. | 21.05. | |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 66 | Бег 60м. Учет. | 25.05. | |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 67 | Бег 100м. Учет. | 28.05. | |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |



СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные темы | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | Всего часов |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | |  |
| Легкая атлетика | 12  1 - 12 | 2  17,19 |  | 11  58 - 68 | 23 |
| Кроссовая подготовка | 4  13 - 16 |  |  | 5  53 - 57 | 10 |
| Гимнастика и ОФП |  | 9  18 - 32 | 15  33 - 52 |  | 24 |
| Баскетбол |  | 5  21 - 29 | 5  34 - 44 |  | 10 |
| Футбол  Подвижные игры | В процессе уроков | | | |  |
| Всего часов | 16 | 16 | 20 | 16 | 68 |

**ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Первая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5.6 | 6.2 | 6.6 | 5.8 | 6.4 | 6.8 |
| 60 метров | 10.2 | 10.8 | 11.4 | 10.6 | 11.2 | 11.8 |
| 100 метров | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 |
| 300 метров | 1.00 | 1.06 | 1.12 | 1.03 | 1.09 | 1.15 |
| 500 метров | 1.55 | 2.05 | 2.15 | 2.05 | 2.15 | 2.25 |
| 1000 метров | 4.10 | 4.30 | 4.50 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| 1500 метров | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| Прыжки в длину с разбега | 340 | 300 | 260 | 300 | 270 | 240 |
| Метание мяча | 34 | 30 | 26 | 20 | 16 | 12 |
| **Вторая четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Опорный прыжок | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на брусьях | Техника выполнения | | | | | |
| Ведение мяча |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту | 110 | 100 | 90 | 95 | 85 | 75 |
| Подтягивание | 5 | 4 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| Вис | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| Пресс 60 с | 44 | 38 | 32 | 40 | 34 | 28 |
| Прыжки на скакалке | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| **Третья четверть** | | | | | | |
| Акробатическая комбинация | Техника выполнения | | | | | |
| Упражнения на бревне | Техника выполнения | | | | | |
| Броски в кольцо | Техника выполнения, количество попаданий | | | | | |
| Челночный бег | 10.2 | 10.8 | 11.4 | 10.6 | 11.2 | 11.8 |
| Подтягивание | 5 | 4 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| Выпрыгивание в верх | 23 | 19 | 15 | 20 | 16 | 14 |
| Вис | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| Пресс без удержания ног 30 с | 18 | 16 | 13 | 17 | 15 | 12 |
| Отжимание | 20 | 15 | 12 | 12 | 10 | 8 |
| Гибкость | 10 | 7 | 4 | 16 | 12 | 18 |
| **Четвертая четверть** | | | | | | |
| 30 метров | 5.5 | 6.0 | 6.4 | 5.7 | 6.2 | 6.8 |
| 60 метров | 10.0 | 10.6 | 11.3 | 10.5 | 11.0 | 11.7 |
| 100 метров | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 19.5 | 20.0 | 20.5 |
| 300 метров | 59.0 | 1.03 | 1.11 | 1.00 | 1.07 | 1.13 |
| 500 метров | 1.52 | 2.00 | 2.10 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 1000 метров | 4.05 | 4.20 | 4.40 | 4.20 | 4.40 | 5.00 |
| 1500 метров | 7.15 | 7.45 | 8.20 | 7.45 | 8.20 | 8.50 |
| Прыжки в длину с места | 170 | 160 | 150 | 165 | 150 | 140 |
| Прыжки в длину с разбега | 350 | 310 | 290 | 310 | 290 | 250 |
| Метание мяча | 35 | 32 | 30 | 22 | 18 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро**  **ка** | **Тема** | **Дата** | | **Использование спортивного**  **инвентаря на уроке** | **Содержание:**  **стандартный уровень** | **Контроль**  **Знаний** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика (12)**  **Кроссовая подготовка (4)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. | 02.09. |  | Ростомер, весы, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 2 | Техника бега с высокого и низкого старта. | 03.09. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 3 | Развитие быстроты. | 09.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 4 | Стартовый разбег, бег по дистанции с максимальной скоростью. | 10.09. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 5 | Бег 100 м. Учет. | 16.09. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 17.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 7 | Прыжки в длину с места. Учет. | 23.09. |  | Рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Учет. | 24.09. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 30.09. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 10 | Метание мяча. Учет. | 01.10. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 11 | Тактика бега на средние дистанции. | 07.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 12 | Бег 300м. Зачет. | 08.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 13 | Равномерный длительный бег. | 14.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 14 | Бег по пересеченной местности. | 15.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 15 | Развитие выносливости. | 21.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 16 | Гладкий бег 1500м. Учет. | 22.10. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| **Легкая атлетика (2)**  **Гимнастика О.Ф.П. (9)**  **Баскетбол (5)** | | | | | | |
| 17 | Развитие прыгучести. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 05.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах. | Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения. |
| 18 | Подтягивание:  (м) высокая перекладина,  (д) низкая перекладина | 11.11. |  | Перекладина, мат, секундомер, свисток. |
| 19 | Прыжки в высоту с разбега. Учет. | 12.11. |  | Стойки для прыжков, мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 20 | Акробатические упражнения. | 18.11. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 21 | Техника передачи и ловли мяча. | 19.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 22 | Акробатические упражнения. Учет. | 25.11. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 23 | Передача мяча в парах на месте. | 26.11. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 24 | Кувырок вперед и назад. | 02.12. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. |
| 25 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 03.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 26 | Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. | 09.12. |  | Мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 27 | Бросок в кольцо после остановки прыжком. Учет. | 10.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 28 | Подтягивание, зачет:  (м) высокая перекладина,  (д) низкая перекладина | 16.12. |  | Перекладина, мат, секундомер, свисток. |
| 29 | Учебная игра в баскетбол. | 17.12. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 30 | Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. | 23.12. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 31 | Развитие прыгучести. | 24.12. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 32 | Прыжки на скакалке. Учет. | 30.12. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| **Гимнастика и О.Ф.П. (14)**  **Баскетбол (6)** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Развитие гибкости. Правила Т.Б.на уроках гимнастики и баскетбола. | 13.01. |  | Мат гимнастический, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики, О.Ф.П. и баскетбола.  Гимнастика  Знать и уметь выполнять строевые упражнения (построения, расчёты, перестроения).  Уметь выполнять обще развивающие упражнения с предметами и без.  Знать какие упражнения развивают различные физические качества.  Уметь правильно выполнять технические элементы на снарядах.  Уметь выполнять страховку и помощь.  Баскетбол  Знать правила баскетбола.  Владеть:  -техникой передачи и ловли мяча  -техникой ведения мяча  -техникой бросков мяча  -техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Гимнастика  Текущий.  Фронтальный: выполнение комбинаций из различных элементов.  Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.  Корректировка движений, страховка.  Корректировка движений, контроль над правильностью выполнения.  Выполнение правил.  Дозировка нагрузки.  Баскетбол  Текущий.  Контроль выполнения упражнений.  Оценка техники игры.  Корректировка:  -выполнения команд  -техники движения  -техники такта  -техники игры  Оценка техники остановки.  Оценка техники передачи мяча.  Оценка техники ведения мяча.  Оценка техники бросков.  Индивидуализация нагрузки. |
| 34 | Техника ведения мяча (разновысокое ведение). | 14.01. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 35 | Развитие силы (мышц плечевого пояса и брюшного пресса). | 20.01. |  | Перекладина, скамья для пресса, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 21.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 37 | Упражнения на перекладине (ю).  Упражнения в равновесии на бревне (д). | 27.01. |  | Перекладина, бревно гимнастическое, секундомер, свисток. |
| 38 | Ведение мяча с изменением скорости движения. | 28.01. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 39 | Развитие силы мышц брюшного пресса. | 03.02. |  | Скамья для пресса, мат, секундомер, свисток. |
| 40 | Ведение мяча. Учет. | 04.02. |  | Стойки поворотные, мяч б⁄б, секундомер, свисток. |
| 41 | Упражнения на развитие прыгучести. | 10.02. |  | Гантели, мат, скакалка, секундомер, свисток. |
| 42 | Бросок в кольцо после двух шагов. | 11.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 43 | Опорный прыжок (д).  Упражнения на брусьях (ю). | 17.02. |  | Козёл гимнастический, брусья гимнастические, секундомер, свисток. |
| 44 | Ведение мяча, остановка двумя шагами. | 18.02. |  | Мяч б∕б, секундомер, свисток. |
| 45 | Развитие прыгучести. | 24.02. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 46 | Развитие быстроты. | 25.02. |  | Стойки поворотные, секундомер, свисток. |
| 47 | Упражнения на развитие силы рук. | 03.03. |  | Перекладина, мат, палка гимнастическая, секундомер, свисток. |
| 48 | Челночный бег. Учет. | 04.03. |  | Секундомер, свисток. |
| 49 | Опорный прыжок. Учет. | 10.03. |  | Козёл гимнастический, мат, секундомер, свисток. |
| 50 | Прыжки на скакалке. Учет. | 11.03. |  | Скакалка, секундомер, свисток. |
| 51 | Упражнения на брусьях. | 17.03. |  | Брусья гимнастические, мат, секундомер, свисток. |
| 52 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет. | 18.03. |  | Скамья гимнастическая, мат, секундомер, свисток. |
| **Кроссовая подготовка (5)**  **Лёгкая атлетика (12)** | | | | | | |
| 53 | Правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Техника преодоления препятствий. | 01.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. | Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 30, 60,100 м. с низкого старта.  Уметь совершать прыжки в длину с места с разбега.  Уметь метать мяч с разбега на дальность, попадая в коридор.  Уметь тактически правильно бежать различные дистанции, грамотно распределять силы на длинной дистанции. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка  Текущий.  Без учета времени.  Фронтальный.  Корректировка выполнения команд.  Фиксирование результатов.  Корректировка техники и тактики бега, правильности дыхания.  Корректировка техники прыжков.  Выполнение правил игр.  Страховка, коррекция движений.  Фиксирование дозировки, точность исполнения. |
| 54 | Техника бега по различному грунту. | 07.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 55 | Бег по пересечённой местности. | 08.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 56 | Развитие выносливости. | 14.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 57 | Гладкий бег 1500 м. Учет. | 15.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 58 | Тактика бега на средние дистанции. | 21.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 59 | Бег 500 м. Учет. | 22.04. |  | Мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 60 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 28.04. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, мяч набивной, ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 61 | Метание мяча. | 29.04. |  | Мячи для метания, рулетка измерительная, секундомер, свисток. |
| 62 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 05.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 63 | Прыжок в длину с разбега. Учет. | 06.05. |  | Рулетка измерительная, лопата, грабли, секундомер, свисток. |
| 64 | Развитие быстроты. | 12.05. |  | Стартовый флажок, мяч ф⁄б, в⁄б, секундомер, свисток. |
| 65 | Стартовый разбег 30м. Учет. | 13.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 66 | Бег по дистанции с максимальной скоростью.60м. | 19.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 67 | Бег 100м. Учет. | 20.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |
| 68 | Тестирование | 26.05. |  | Стартовый флажок, секундомер, свисток. |