

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Цалык

Утверждаю:
Директор  Дзгоева Д.С.
«29» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся 5- 7 классов

Учитель физической культуры

Хабалов Дж. И.

Цалык 2023-2024г.

Пояснительная записка

Учебный предмет «физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-6 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-6 классов

№ п/п	Видпрограммного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	84
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Кроссовая подготовка	19
2	Вариативная часть	21
2.1	Спортивные игры	16
2.2	Осетинские национальные игры	5
	Итого	105

Распределение учебного времени прохождения материала по физической культуре.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов(уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	105	27	21	30	27
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний о ф/ культуре	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	20	10			10
	Кроссовая подготовка	19	10			9
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	15		15		
1.4	Спортивные игры	30			30	
2	Вариативная часть	21				
2.1	Национальные игры осетин	5	2	1		2
2.2	с/игры	16	5	5		6
	Всего часов	105	27	21	30	27

Календарно-тематическое планирование в 5-6 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

- 5-6 классы: обучать осетинским национальным играм и элементам спортивных игр.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового

образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков - развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни. Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-6 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		V	VI
1	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	39	39
1.3	Спортивные игры	45	45
1.4	Гимнастика	18	18
2	Вариативная часть	3	3
2.1	Туризм	3	3
	Итого	105	105

Двигательные умения, навыки и способности В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полупагаты, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, туризму - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

5-6 классы

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса	—	—		14	8	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	

Календарно-тематическое планирование для 5-6-х классов.

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Д/з	Дата
Легкая атлетика 10 часов.					
1	ТБ на ур. л/атл. Бег на короткие дистанции.	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт (до 40м). Бег с ускорением (70-90м). Спец. бег.упр.	Знать т/б уметь пробегать с макс. Скоростью, 30м, 60 м.	Составить режим дня	
2	Техника низкого старта. Бег по дистанции 70-80м.	Низкий старт 30м. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скорости.	Соблюдать технику выполнения н/старта.	Составить комплекс у/гимнастики	
3	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. (бег 60м мальчики: «5» - 10,8; «4» -11,5).	Уметь бегать с максимальной скоростью девочки: «5» -11,0; «4» - 11,5.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
4	Прыжки в длину с места. Челночный бег 5х10м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места, юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» - 200.	Уметь прыгать в дл.с места. Девушки: «5» - 185; «4» - 170; «3» - 160.	«Пресс за 30 сек.»	
5	Бег 60м., на результат. Эстафетный бег	Бег по дистанции на результат. ОРУ. Спортивные игры – футбол, волейбол	Уметь бегать с максимальной скоростью.	«Отжимание».	
6	Эстафетный бег. Бег 60м, 100м. на результат.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Прыжки через скакалку. Учебная игра в футбол.	Уметь играть в футбол (мал.) в волейбол (дев.) не нарушая правила игры.	«Пресс за 30 сек».	
7	Совершенствование техники метания. Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь метать на дальность	«Подтягивание»	
8	Бег 30м, 60м. на результата. Метание	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Прыжки со скак.	
9	Бег на средние дистанции: 500м., 800м., 1000м.	Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции.	«Пресс за 30 сек».	
10	Бег 500м, 1000м. Метание	Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции.	Прыжки со скак.	
Кроссовая подготовка 7 часов.					
11	Бег по пересеченной местности	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий Контрольное испытание по подтягиваниююн.«5» -10; «4» -8; «3»-6.	Уметь бегать по пересеченной местности в спокойном темпе. Дев:«5» - 16;«4» -12; «3» - 8.	«Отжимание».	
12	Равномерный бег 5-7минут. С/игры.	Равномерный бег до 18 (16) мин. Бег в гору. Преодоление препятствий.	Уметь преодолевать препятствия.	Составить ОРУ	

		Спортивные игры.			
13	Бег по пересеченной местности	Бег 20 (17)мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Составить ОРУ	
14	Бег с преодолением препятствий	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в равномерном темпе	«Пресс за 30 сек.»	
15	Бег по пересеченной местности	Бег на результат (3000м;2000м). Опрос по теории.	Уметь пробегать(юн)2000м(д). Девушки: «5» - 10,30«4» - 11,30«3» - 12,30	Составить ОРУ	
16	Бег с преодолением препятствий	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в дистанцию 3000м Юноши: «5» - 16,00«4» - 17,00 «3» - 18,00	«Пресс за 30 сек.»	
17	Бег с преодолением препятствий	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь бегать в равномерном темпе	«Пресс за 30 сек.»	
Спортивные игры 5 часов.					
18	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты.Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
19	Обучение и совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	
20	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
21	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Отжимание».	
22	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Пресс за 1м», наклон.	
Национальные осетинские игры – 2 часа.					
23	Совершенствование технико- тактических действий в п/играх.	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
24	Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки»,	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных способностей: ловкости, быстроты, тактического мышления.	«Отжимание».	

	«Чехорда».				
Нормативы ВФСК ГТО – 3 часа.					
25	Нормативы ГТО.	Наклон вперед, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину.	Выполнение нормативов ГТО.	«Пресс за 1м», наклон.	
26	Нормативы ГТО.	Челночный бег, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину, «отжимание», «подтягивание».	Выполнение нормативов ГТО.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
27	Нормативы ГТО.	Челночный бег, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину, «отжимание», «подтягивание».	Выполнение нормативов ГТО.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
Гимнастика с элементами акробатики -14 часов.					
28 (1)	ТБ на уроках гимнастике. Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягив. на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упр., эл. на перекладине.	ОРУ для формирования правильной осанки	
29 (2)	Совершенствование раннее изученных элементов акробатики.	ОРУ. Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, сед углом. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять комбинацию из разуч-ых элементов акробатики. «отжимание»- юн: «5» - 45; «4» - 42; «3» - 40.	«Пресс за 30 сек.»	
30 (3)	Повторение техники выполнения висов (хват сверху, снизу).	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Подъем разгибом. Развитие силы. Под.туловища из и.п., лежа на спине за 1 мин. Юн: «5» - 45; «4» - 30; «3» - 20.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, стр. упр. Девушки: «5» - 30; «4» - 25; «3» - 20.	ОРУ для формирования правильной осанки	
31 (4)	Обучение лазанию по канату. Подъем перев.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Челночный бег. Спортивная игра – волейбол.	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Отжимание».	
32 (5)	Лазание по канату на скорость. Подтягивание.	Строевые упражнения. Повороты в движении. Подъем разгибом. Развитие силы. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. Юн: «5» - 125; «4» - 120; «3» - 110. Девушки: «5» - 130; «4» - 120; «3» - 115.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
33 (6)	Подъем разгибом, подъем переворотом.	ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках,	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	<u>Комплекс ОРУ.</u>	

		кувырок назад, поворот боком, прыжок. Развитие гибкости.			
34 (7)	Обучению длинному кувырку. Ст. на голове.	ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок. Наклон вперед из положения стоя .	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов. Выполнить зачетный норматив.	«Пресс за 30 сек.»	
35 (8)	Пр. кувырок, ст. на голове и руках.	ОРУ. Из упора присев ст. на голове и руках. Ст. на руках. Поворот боком. Кув. назад в полушпагат (д). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов	«Пресс за 30 сек.»	
36 (9)	Кув. назад, кув. вперед в ст. на лопатках.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	ОРУ для формирования правильной осанки	
37 10)	Кув. назад, кув. вперед в ст. на лопатк.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Отжимание».	
38 11)	Обучение переворота боком.	Акробатическая комбинация (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	ОРУ для правильной осанки.	
39 12)	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Акробатическая комбинация (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических эл.	«Подтягивание»	
40 13)	Совершенствование изученных элементов акробатики.	Выполнение акробатической комбинации (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	«Пресс за 30 сек.»	
41 14)	Совершенствование изученных элементов акробатики.	Выполнение акробатической комбинации (зачет). Спортивные игры. Челночный бег (зачет).	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
Спортивные игры 5 часов.					
42 15)	Обучение и совершенствование техники с/игр.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
43 16)	Обучение и совершенствование технико- тактических	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	

	действий в с/играх.				
44 17)	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
45 18)	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Отжимание».	
46 19)	Совершенствование технико- тактических действий в с/играх.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Пресс за 1м», наклон.	
Национальные осетинские игры 2 часа.					
47 20)	Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
48 21)	Совершенствование технико- тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных способностей: ловкости, быстроты, тактического мышления.	«Отжимание».	
Спортивные игры 30 часов. Волейбол – 15 часов.					
49 (1)	Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в с/ играх.	ТБ на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Воспитание двигательных способностей: ловкости, быстроты, тактического мышл.	Составить комплекс ОРУ.	
50 (2)	ТБ на уроках с/игр. Перемещение и расстановка игроков в/в.	Изучение нового материала. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Составить комплекс ОРУ.	
51 (3)	Обучение верхней прямой подачи.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
52 (4)	Обучение нижней и верхней прямой подачи.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Прыжки со скакалкой.	

		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.			
53 (5)	Обучение приемам сверху, снизу 2-я руками.	Совершенствования. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
54 (6)	Обучение нападающего удара. Прием в/м снизу.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	«Пресс за 30 сек.»	
55 (7)	Обучение н/удара через 3 зону.	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.	«Отжимание».	
56 (8)	Обучение блокирования н/удара. Игра через зону 3.	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру.	Прыжки со скакалкой за 1	
57 (9)	Совершенствование передач мяча на месте.	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.	«Отжимание».	
58 10)	Совершенствование приема и передач в волейболе.	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением	корректирующие упр.	

59 11)	Совершенствование нападающего удара.	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением.	Выучить жесты судьи в/в.	
60 12)	Совершенствование элементов волейбола в уч. игре.	Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.	упр. для б/пресса.	
61 13)	Совершенствование элементов волейбола. Уч. игра.	Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник в/ прямой подачи.	Знать правила игры.	
62 14)	Учебная игра. Судейство.	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность	«Пресс за 30 сек.»	
63 15)	Учебная игра. Судейство.	Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценить умения применять технические приемы в учебной игре.	«Пресс за 30 сек.»	
Баскетбол – 15 часов.					
64 16)	Техника стойки баскетболиста, перемещение.	Т/Б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
65 17)	Ведение, передачи, броски в кольцо.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
66 18)	Передачи в тройках с броском в кольцо.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в	Выучить правила игры.	

		бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	игре технические приемы.		
67 19)	Сочетание приемов передач, ведения, бросков в/б.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Выучить жесты судьи.	
68 20)	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
69 21)	Вырывание и выбивание б/мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
70 22)	Обучение штрафному броску. Вырывание б/мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Прыжки со скакалкой за 1	
71 23)	Совершенствование броска в кольцо, после 2-х ш.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Отжимание».	
72 22)	Передачи в движении. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в	«Пресс за 30 сек.»	

		бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	игре технические приемы.		
73 25)	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Подтягивание»	
74 26)	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	прыжки со скакалкой за 1	
75 27)	Вырывание и выбивание б/мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападение и защите «заслон». Учебная игра. Правила б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Знать жесты судьи.	
76 28)	Перехват мяча. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	Знать правила баскетбола.	
77 29)	Взаимодействие игроков. Учебная игра. Судейство.	Сочетание приемов передвижений и остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	«Пресс за 30 сек.»	
78	Перехват мяча.	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в баскетбол по	«Подтягивание»	

30)	Учебная игра.	остановок, прием передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. Правила баскетбола.	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.		
Легкая атлетика 14 часов.					
79 (1)	Т/б на уроках л/а. Спринтерский бег.	Низкий старт 30м. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Пресс за 30 сек.»	
80 (2)	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. (бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Отжимание».	
81 (3)	Спринтерский бег. Техника низкого старта.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места юноши: «5» - 230; «4» - 210; «3» - 200.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Отжимание».	
82 (4)	Бег 30м, с высокого старта.	Бег по дистанции на результат. ОРУ. Спортивные игры – футбол, волейбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	«Подтягивание»	
83 5)	Эстафетный бег. Зож.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Прыжки через скакалку. Учебная игра в футбол	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Презентация ЗОЖ	
84 6)	Челночный бег. С/игры.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Спортивные игры – футбол, волейбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	Корректирующие упр.	
85 7)	Бег 60м., 100м., с низкого старта.	Бег на результат (60м) Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. (бег 60м мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1).	Уметь бегать с максимальной скоростью. девушки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7.	Корректирующие упр.	
86 8)	Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места.	Прыжки со скакалкой за 1	
87 9)	Прыжки в длину, в высоту. Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать гранату из разных п.	«Пресс за 30 сек.»	
88 10)	Бег на средние дистанции. 1000м.,	Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции.	«Отжимание».	

	500м.				
89 11)	Челночный бег 3x10, 5x10. С/игры.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью	«Подтягивание»	
90 12)	Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места.	Прыжки со скакалкой за 1	
91 13)	Прыжки в длину, в высоту. Метание.	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	Уметь, прыгать в длину с места. Уметь метать гранату	«Пресс за 30 сек.»	
92 14)	Бег на средние дистанции. 1000м., 500м.	Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции.	«Отжимание».	
Кроссовая подготовка 6 часов.					
93 15)	Равномерный бег 5-7 минут. С/игры.	Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Прыжки со скакалкой за 1	
94 16)	Равномерный бег 7-10 минут. С/игры.	Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
95 17)	Бег по пересеченной местности.	Бег 20 (17)мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
96 18)	Бег с препятствиями.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь в равномерном темпе бегать до 25 мин.	Корректирующие упр.	
97 19)	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат (3000м;2000м).	Развивать выносливости.	Развитие двигательных	
98 20)	Бег на длинные дистанции. 3000м., 2000м.	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. С/ игры.	Уметь пробегать дистанцию Юноши: «5» - 16,00 «4» - 17,00 «3» - 18,00. Девушки: «5» - 10,30 «4» - 11,30 «3» - 12,30	«Отжимание».	
Спортивные игры 3 часа.					
99 21)	Спортивные игры. Обучение техники игры.	Совершенствование техники передвижений игрока без мяча и с мячом. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Прыжки через скак.	
100 22)	Обучение техники игры в волейбол.	Развитие быстроты. Учебная игра в футбол, в волейбол.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	Знать правила игры.	
101 23)	Обучение техники спортивных игр в эстафетах.	Оценка технико-тактических действий в футболе, в волейболе.	Уметь выполнять технические действия. Знать правила игры.	«Подтягивание»	
Нормативы ВФСК ГТО – 2 часа.					
102	Нормативы ГТО.	Наклон вперед, «пресс» за 1 минуту, пр.	Выполнение нормативов ГТО.	«Пресс за 1м»,	

24)		в длину.		наклон.	
103 25)	Нормативы ГТО.	Наклон вперед, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину.	Выполнение нормативов ГТО.	«Пресс за 1м», наклон.	
104 26)	Нормативы ГТО.	Челночный бег, «пресс» за 1 минуту, пр. в длину, «отжимание», «подтягивание».	Выполнение нормативов ГТО.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	
Национальные осетинские игры – 1 час.					
105 27)	Совершенствование технико-тактических действий в игре «Борьба за флажки», «Чехорда».	Оценка технико- тактических действий в осетинских национальных играх «Борьба за флажки», «Чехорда».	Воспитание двигательных качеств: ловкости, быстроты, тактического мышления.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п / п	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	фактич
1	Легкая атлетика (10 часов)								
	1-5	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Высокий старт (до 20-40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-6 0м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Ком-плекс 1		
			Совершенствование	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-6 0м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Ком-плекс 1		
			Совершенствование	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-6 0м). Линейная эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Ком-плекс 1		

			Совершенство	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Комплекс 1		
			Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Бег 60 м: м: «5»9,5; «4» -9,8; «3» 10,2; д: «5»-9,8; «4»-10,4с; «3»--10,9	Комплекс 1		

	6-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину прыжок с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
			Комбинированный	Прыжок в длину прыжок с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1		
			Комбинированный	Прыжок в длину прыжок с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	м: «5»-360см; «4» -340; «3»-320см; д: «5»-340см; «4»-320см; «3»-300см.	Комплекс 1		
			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: пробегать 1500 м.	Без учета времени.	Комплекс 1		
	10	Бег на средние	Комбинированный	Бег 1500м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые	Уметь: пробегать среднюю беговую	Текущий	Комплекс 1		

		дистанции (1ч)		упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	дистанцию	М: «5»-5,00 мин; «4»-5,30 мин; «3»-6,00 мин; Д: «5»-5,30; «4»-6,00 «3»-6,20	Ком-плекс 1		
2	Кроссовая подготовка (10 часов)								
11-20	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий (10ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком-плекс 1			
		Совершенствование	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком-плекс 1			
		Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком-плекс 1			
		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражн.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком-плекс 1			
		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упр.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком-плекс 1			
		Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Уметь бегать в равномерном темп (20 минут)	Текущий	Ком-плекс 1			
		Совершенствование	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости .	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Текущий	Ком-плекс 1			

			Совершенство- вание	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком- плекс 1		
			Совершенство- вание	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивная игра «Ляпта»	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Текущий	Ком- плекс 1		
			Учетный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивная игра «Ляпта»	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут)	Без учета времени	Ком- плекс 1		
	2 ч. НРК 21-22		Совершенство- вание	Осетинские национальные игры	Уметь: играть в игры осетинского народа.	Текущий	Ком- плекс 3		
			Совершенство- вание	Осетинские национальные игры	Уметь: играть в игры осетинского народа.	Текущий	Ком- плекс 3		
3	Спортивные игры (5 часов)								
	23- 27	Футбол (5часов)	Совершенство- вание	Игра в футбол	Уметь: играть в футбол	Текущий	Ком- плекс 3		
			Совершенство- вание	Игра в футбол	Уметь: играть в футбол	Текущий	Ком- плекс 3		
			Совершенство- вание	Игра в футбол	Уметь: играть в футбол	Текущий	Ком- плекс 3		
			Совершенство- вание	Игра в футбол	Уметь: играть в футбол	Текущий	Ком- плекс 3		
			Совершенство- вание	Игра в футбол	Уметь: играть в футбол	Текущий	Ком- плекс 3		
4	Гимнастика (15 часов)								
	28- 32	Висы. Строевые упражнения. (5ч)	Разучивани е нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота Выполнение команд направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий	Ком- плекс 2		

			Совершенство- вание	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий	Ком- плекс 2		
			Совершенство- вание	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий	Ком- плекс 2		

			Совершенство- вание	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе..	Текущий	Ком- плекс 2		
			Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания.м:-8-6-3; д.:-19-15-8.	Ком- плекс 2		

33-36	Опорный прыжок (4ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Ком-плекс 2		
		Совершенствование			Текущий	Ком-плекс 2		
		Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Ком-плекс 2		
37-42	Акробатика. Лазание. (6ч)	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Ком-плекс 2		
		Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий	Ком-плекс 2		
		Совершенствование			Текущий	Ком-плекс 2		
		Совершенствование			Текущий	Ком-плекс 2		
		Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя(без помощи (д). Лазание в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в три приема.	Текущий	Ком-плекс 2		
		Комплексный			Текущий	Ком-плекс 2		
		Учетный			Оценка техники выполнения акроб. упр. Лазания по канату на расст.6-5-3	Ком-плекс 2		

1 ч. НРК	Совершен-	Осетинские национальные игры	Уметь: играть в	Текущий	Ком-		
----------	-----------	------------------------------	-----------------	---------	------	--	--

	43		ствование		игры осетинского народа.		плекс 3		
5	44-48	Баскетбол (5ч)		Спортивные игры (5часов)					
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие корд-ных способностей. Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.		Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие корд-ных способностей. Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти,		Текущий	Ком-плекс 3		

				внимания и мышления.					
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.		Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.		Текущий	Ком-плекс 3		

6	Спортивные игры (30часов)									
49-78	Волейбол (15ч)	Прохождение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3				
		Совершенствование			Текущий	Ком-плекс 3				
		Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3				
		Совершенствование			Текущий	Ком-плекс 3				

			Совершенство	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Ком-плекс 3		
			Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	Текущий	Ком-плекс 3		
			Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3		
			Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3		к
			Совершенство			Текущий	Ком-плекс 3		к
			Совершенство			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах.	Ком-плекс 3		
			Комплексный			Текущий	Ком-плекс 3		
			Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3		
			Совершенство			Текущий	Ком-плекс 3		
			Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
			Совершенство			Текущий	Ком-плекс 3		

			Совершенство	подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Ком-плекс 3		
		Баскетбол (15ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный				Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие корд-ных способностей. Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.			Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Оценка техники вед. мяча в движ. с разной высотой отскока и изменением направления	Ком-плекс 3	
		Комбинированный	Текущий				Ком-плекс 3		

				сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.					
			Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1) Учебная игра. Развитие коор-нных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		к

			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Ком-плекс 3		

			Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный						
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2) Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком-плекс 3		
			Комбинированный						
				Сочетание приемов передвижений и	Уметь: играть в		Ком-		

				остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2) Учебная игра. Развитие координационных способностей	баскетбол по упрощенным правилам		плекс 3		
			Комбинированный			Оценка техники штрафного броска			

7	Кроссовая подготовка (9 часов)								
	79-97	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	Изучение нового материала	Бег (15 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Комплекс 4		
			Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Комплекс 4		
			Совершенствование	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Комплекс 4		
			Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Комплекс 4		
			Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Комплекс 4		

			Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Ком-плекс 4		
			Совершенство	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Ком-плекс 4		
			Совершенство	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Текущий	Ком-плекс 4		
			Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 минут).	Бег 2км без учета времени	Ком-плекс 4		

8	Легкая атлетика (10 часов)								
		Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		
			Совершенство	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		
			Совершенство	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		

				соревнований.					
			Совершенство	Высокий старт (до 20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Ком-плекс 4		
			Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Бег (60 м). м: «5»-9,5; «4»-9,8; «3»-10,2; девочки: «5»-9,8; «4»- 10,4; «3»-10,9.	Ком-плекс 4		
		Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом « перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч дальность с разбега.	Текущий	Ком-плекс 4		
			Комбинированный			Текущий	Ком-плекс 4		
			Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину	Ком-плекс 4		
			Комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега	Ком-плекс 4		
			Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом « перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч дальность с разбега.	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча: м: «5»-35 м; «4»-30 м; «3»-28 м; девочки: «5»-28 м; «4»- 24 м; «3»-20 м.	Ком-плекс 4		

[illegible]