

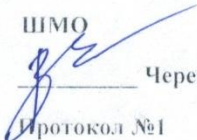
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МБОУ "КАСПИЙСКАЯ ГИМНАЗИЯ №11"

РАССМОТРЕНО

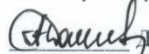
ШМО

 Черевиченко В.В.
Протокол №1

от "29" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Далусева А.Д.

Протокол №1

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



 Идрисов М.Ш.

Приказ №1

от "30" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Черевиченко Вадим Викторович
учитель физической культуры

Каспийск 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Наименование с раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерс кий бег, эстафетны й бег	4	Вводный	1.Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3×10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью		Ком- плекс 1		
				Совершенс твование ЗУН	2.Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3×10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью		Ком- плекс 1		
				Совершенс твование ЗУН	3..Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком- плекс 1		
				Учетный	4.Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	3	Комбинированный	5.Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Комбинированный	6.Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
				Учетный	7.Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Комплекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	8.Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	9.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	10.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	11.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 1		
				Совершенство ЗУН	12.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Ком- плекс 1		
				Совершенство ЗУН	13.Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком- плекс 1		
				Учетный	14.Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Ком- плекс 1		
3	Гимнастик а	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	15.Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	16.Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Ком-плекс 2		
				Совершенство ЗУН	17.Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Ком-плекс 2		
				Учетный	18.Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов, подтягивания – мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8	Ком-плекс 2		
	Опорный прыжок		4	Изучение нового материала	19.Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	20.Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Ком- плекс 2		
				Совершенство ЗУН	21.Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок		Ком- плекс 2		
				Учетный	22.Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Ком- плекс 2		
		Акробатик а	4	Изучение нового материала	23.Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Ком- плекс 2		
				Совершенство ЗУН	24.Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	25.Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Комплекс 2		
				Учетный	26.Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6–5–3	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	12	Освоение нового материала	27.Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	28.Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комплексный	29.Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	30.Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
				Комплексн ый	31.Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	32.Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
				Комбини рованный	33.Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	34.Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенство ЗУН	35.Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	36.Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
				Совершенство ЗУН	37.Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники – нападающий удара	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	38.Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
		Баскетбол	18	Изучение нового материала	39.Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	40.Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	41.Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	42.Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
				Комбинированный	43.Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивле-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нием защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола					
				Изучение нового материала	44.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 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	45.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3		
				Комбинированный	46.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей					
				Комбинированный	47.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	48.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	49.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	50.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	51.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	52.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	53.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	54.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	55.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	56.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
				Комбинированный	57.Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2×1, 3×1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	58.Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	59.Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	60.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	61.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	62.Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	63.Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	64.Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство ЗУН	65.Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3×10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Ком- плекс 4		
				Совершенство ЗУН	66.Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3×10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Ком- плекс 4		
				Учетный	67.Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «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	2	Комбинированный	68.Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Ком- плекс 4		
				Комбинированный	69.Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) 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 на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; девочки: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м	Ком- плекс 4		

ВСЕГО ЗА ГОД : 68 часов

Всего по разделам программы:

легкая атлетика - 14ч.

<i>кроссовая подготовка – 12ч.</i>
<i>гимнастика с элементами акробатики - 12ч.</i>
<i>спортивные игры: волейбол - 12ч.; баскетбол - 18ч.</i>