

Министерство обороны Российской Федерации
Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Оренбургское президентское кадетское училище»

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной
дисциплины (физической
культуры)
протокол № 1
от «31» сентября 2016 г.

ПРОВЕРЕНО

методист учебного отдела

Р. Навасков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника училища
по учебной работе
А. В. Ведерников
« » 2016 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по учебному предмету «Физическая культура»
для 7 класса
на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:
Преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)
ст. л-т Д. Подлубошнов

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Ко л- во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Оснащение урока	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Легкая атлетика-13 часов									
1	Инструктаж по ТБ	1	Ввод- ный, практи- ческий	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно- силовых качеств. Тренировка прыжка в длину с места.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью, выполнять прыжок в длину с места, знать требования безопасности.	Секундомер, стартовый флажок.		1 неделя	
2	Изучение техники метания мяча	1	Практи- ческий	Подготовительная часть. Изучение техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять метание теннисного мяча и мяча 150 грамм; владеть техникой бега на короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок.		1 неделя	
3	Совершенство- вание техники метания мяча	1	Практи- ческий	Подготовительная часть. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять метание теннисного мяча и мяча 150 грамм; владеть техникой бега на короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка.		1 неделя	

4	Тренировка метания мяча.	1	Практический	Подготовительная часть. Тренировка техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание теннисного мяча и мяча 150 грамм; владеть техникой бега на короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка.		2 неделя	
5	Контроль метания теннисного мяча	1	Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль метания мяча на дальность	Уметь метать мяч на дальность	Теннисные мячи, рулетка.	Контроль норматива	2 неделя	
6	Техника бега на короткие дистанции.	1	Практический	Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка.		2 неделя	
7	Совершенствование бега на 60 м.	1	Практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка.		3 неделя	

8	Тренировка бега на 60 м.	1	Практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка, номера.		3 неделя	
9	Контроль бега на 60 метров		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль бега на 60 м.	Уметь пробегать 60 м на время.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка, номера.	Контроль норматива	3 неделя	
10	Техника бега на длинные дистанции.		Практический.	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1000 м. Равномерный длительный бег до 2,5 км.	Уметь пробегать 1000 м на время.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка, номера.		4 неделя	
11	Совершенствование бега на 1000 м.		Практический.	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1000 м. Равномерный длительный бег до 2,5 км.	Уметь пробегать 1000 м на время.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка, номера.		4 неделя	

12	Тренировка бега на 1000 м.		Практический.	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1000 м. Равномерный длительный бег до 2,5 км.	Уметь пробегать 1000м на время.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка, номера.		4 неделя	
13	Контроль бега на 1000 м		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль бега на 1000 м.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на время.	Секундомер, стартовый флажок, эстафетная палочка, номера.	Контроль норматива	5 неделя	
Сдача нормативов по ФП – 1 час									
14	Сдача нормативов по ФП		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль подтягивания на перекладине, бега на 60 метров, 1 км.	Уметь пробегать 60 метров, 1 км на время, выполнять подтягивание на перекладине на необходимое количество раз.	Секундомер, стартовый флажок, номера.	Контроль норматива	5 неделя	
Пулевая стрельба – 6 часов									
15	Инструктаж по ТБ		Вводный, практический	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы стрельбы Устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием	Уметь обращаться с оружием. Знать ТБ.			5 неделя	

16	Техника выполнения выстрела		Практический,	Техника выполнения выстрела тренировка к изготовке к стрельбе с положения (лежа, стоя с упора, стоя.), тренировка в стрельбе на кучность и на результат	Уметь правильно выполнять выстрел.	пневматическое оружие , диаболы, мишени		6 неделя	
17	Техника выполнения выстрела		Практический,	Техника выполнения выстрела тренировка к изготовке к стрельбе с положения (лежа, стоя с упора, стоя.), тренировка в стрельбе на кучность и на результат	Уметь правильно выполнять выстрел.	пневматическое оружие, диаболы, мишени		6 неделя	
18	Тренировка принятия положения к стрельбе.		Практический,	Техника выполнения выстрела тренировка к изготовке к стрельбе с положения (лежа, стоя с упора, стоя.), тренировка в стрельбе на кучность и на результат	Уметь правильно принимать положение к стрельбе.	пневматическое оружие, диаболы, мишени		6 неделя	

19	Тренировка в стрельбе		Практический,	Техника выполнения выстрела тренировка к изготовке к стрельбе с положения (лежа, стоя с упора, стоя.), тренировка в стрельбе на кучность и на результат	Уметь выполнять стрельбу.	пневматическое оружие, диaboлы, мишени		7 неделя	
20	Контрольное упражнение (ВП-2,)		Практический, контрольный.	Контрольное упражнение (ВП-2)	Уметь выполнять упражнение ВП-2.	пневматическое оружие, диaboлы, мишени	Контроль норматива	7 неделя	
Плавание – 9 часов									
21	Инструктаж по ТБ.		Вводный, практический	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Техника старта с тумбочки.	Уметь держаться на воде. Знать ТБ на занятиях по плаванию.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		7 неделя	

22	Упражнения на воде.		Практический	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на воде. Эстафета на воде.	Уметь выполнять подготовительные упражнения на воде.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		8 неделя	
23	Контроль удержания на воде		Практический, контрольный.	Подготовительная часть на суше. Контроль удержания на воде.	Уметь выполнять удержание на воде.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		8 неделя	
24	Совершенствование техники скольжения в воде.		Практический	Подготовительная часть на суше. Скольжение в воде.	Уметь выполнять скольжение в воде	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		8 неделя	
25	Контроль техники скольжения в воде.		Практический контрольный.	Подготовительная часть на суше. Контроль техники скольжения в воде. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Техника старта с тумбочки.	Уметь выполнять скольжение в воде	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.	Контроль норматива	9 неделя	
26	Подготовительные упражнения для плавания способом кроль на		Практический	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль.	Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		9 неделя	

	груди.								
27	Совершенствование техники для плавания способом кроль на груди.		Практический	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль.	Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		9 неделя	
28	Совершенствование техники для плавания способом кроль на груди.		Практический	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль.	Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		10 неделя	
29	Контроль плавания вольным стилем 50 м.		Практический контрольный.	Уметь выполнять плавания вольным стилем	Уметь проплыть дистанцию 50 м.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.	Контроль норматива	10 неделя	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 9 часов									
30	Инструктаж по ТБ. Повторение ранее изученной техники подтягивания на перекладине	1	Вводный, практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Повторение ранее изученной техники подтягивания на перекладине 1. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине. Знать правила соблюдения ТБ на занятиях по гимнастике.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнетизм.		10 неделя	

				Силовая эстафета.					
31	Тренировка подтягивание на перекладине.	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине методом до отказа. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		11 неделя	
32	Обучение подъему переворотом на перекладине	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине. Изучение техники подъема переворотом на перекладине толчком двух ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине. гимнастические упражнения и подъем переворотом на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		11 неделя	
33	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине толчком двух ног. Подвижная игра.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине. гимнастические упражнения и подъем переворотом на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		11 неделя	
34	Тренировка подъема переворотом на перекладине	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине. Тренировка подъема переворотом на	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине. гимнастические	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		12 неделя	

				перекладине толчком двух ног. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	упражнения и подъем переворотом на перекладине.				
35	Контроль подъёма переворотом на перекладине	1	Практический.	Уметь выполнять подтягивания и подъем переворотом на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.	Контроль норматива	12 неделя	
36	Тренировка подтягивания на перекладине	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине методом до отказа. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		12 неделя	
37	Тренировка подтягивания на перекладине	1	Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине методом до отказа. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		13 неделя	
38	Контроль подтягивания на перекладине		Практический.	Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь выполнять подтягивания на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.	Контроль норматива	13 неделя	
Сдача нормативов по ФП – 1 час									
39	Сдача нормативов по ФП		Практический, контро	Подготовительная часть. Специально подготовительные	Уметь пробегать 60 метров, 1 км на время, выполнять	Секундомер, перекладина, стартовый	Контроль норматива	13 неделя	

			льный.	упражнения. Контроль подтягивания на перекладине, бега на 60 метров, 1 км.	подтягивание на перекладине на необходимое количество раз.	флажок.			
Спортивные игры (хоккей) – 15 часов									
40	Инструктаж по ТБ.	1	Вводн ый, практи ческий	Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять технические действия. Знать ТБ на уроках.	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		14 неделя	
41	Ознакомлен ие с экипировкой .	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Ознакомление с экипировкой уметь правильно одевать ее.	Уметь правильно одевать экипировку.	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		14 неделя	
42	Стойка хоккеиста. Движение вперед лицом.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно стойку и движение хоккеиста вперед лицом.	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		14 неделя	
43	Движение вперед спиной.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно стойку и движение хоккеиста вперед спиной.	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		15 неделя	
44	Тренировка движения спиной и лицом вперед.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно стойку и	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки,		15 неделя	

				движение хоккеиста вперед спиной.		фишки, свисток.			
45	Обучение поворотам лицом и спиной вперед.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно повороты лицом и спиной вперед.	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		15 неделя	
46	Тренировка поворотов.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно повороты лицом и спиной вперед.	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		16 неделя	
47	Тренировка поворотов.	1	Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно повороты лицом и спиной вперед.	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.	Оцениваетс я согласно п. 281, НФП 2004.	16 неделя	
48	Техника владения клюшкой и шайбой.		Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно действия с клюшкой и шайбой	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		16 неделя	
49	Совершенство вание техники владения клюшкой и шайбой.		Практи ческий.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно действия с клюшкой и шайбой	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы манишки, фишки, свисток.		17 неделя	
50	Тренировка		Практи	Подготовительная	Уметь выполнять	хоккейная форма,		17	

	техники владения клюшкой и шайбой.		ческий.	часть. Правила игры в хоккей. Уметь выполнять правильно действия с клюшкой и шайбой	технические действия игрока	клюшки, шайбы, манишки, фишки, свисток.		неделя	
51	Бросок по воротам.		Практический.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь правильно выполнять бросок по воротам.	Уметь выполнять технические действия игрока	хоккейная форма, клюшки, шайбы, манишки, фишки, свисток.		17 неделя	
52	Изучение контрольного упражнения.		Практический.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь правильно выполнять бросок по воротам.	Изучить контрольное упражнение по хоккею.	хоккейная форма, клюшки, шайбы, манишки, фишки, свисток.		18 неделя	
53	Тренировка контрольного упражнения		Практический.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Уметь правильно выполнять бросок по воротам.	Уметь выполнять контрольное упражнение по хоккею.	хоккейная форма, клюшки, шайбы, манишки, фишки, свисток.		18 неделя	
54	Сдача контрольного упражнения.		Практический.	Подготовительная часть. Правила игры в хоккей. Знать и уметь выполнять на поле действия игрока в нападении.	Уметь выполнять контрольное упражнение по хоккею.	хоккейная форма, клюшки, шайбы, манишки, фишки, свисток.	Контроль норматива	18 неделя	
Комплексные занятия – 6 часов									
55	Инструктаж по ТБ.		Вводный, практический	Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять технические действия. Знать ТБ на уроках.			19	
56	Комплексная		Практический	Подготовительная	Уметь правильно	Секундомер,		19	

	я тренировка с применение м средств ГиАП и ЛА.		ческий.	часть. Тренировка бега на короткие дистанции.	выполнять упражнения из данных разделов.	стартовый флажок, фишки.			
57	Комплексна я тренировка с применение м средств ГиАП и СиПИ.		Практи ческий.	Подготовительная часть. Тренировка бега на длинные дистанции.	Уметь правильно выполнять упражнения из данных разделов.	Секундомер, стартовый флажок, фишки.		19	
58	Тренировка наклона туловища вперед из положения стоя		Практи ческий.	Подготовительная часть. Тренировка наклона туловища вперед касаясь пальцами и ладонью.	Уметь выполнять наклон туловища вперед.	Гимнастически е маты		20	
59	Тренировка наклона туловища вперед из положения лежа		Практи ческий.	Подготовительная часть. Тренировка наклона туловища вперед касаясь пальцами и ладонью.	Уметь выполнять наклон туловища вперед.	Гимнастически е маты		20	
60	Контроль наклона туловища вперед из положения лежа.		Практи ческий.	Подготовительная часть. Контроль наклона туловища вперед из положения лежа.	Уметь выполнять наклон туловища вперед.	Гимнастически е маты	Контроль норматива	20	
Лыжная подготовка – 12 часов									
61	Инструктаж по ТБ.		Вводн ый, практи ческий	Инструктаж по ТБ. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника	Знать правила ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		21 неделя	

				одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь ходить одновременным бесшажным ходом.				
62	Одновременный душажный ход.		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного душажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		21 неделя	
63	Попеременный душажный ход.		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного душажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		21 неделя	
64	Одновременный бесшажный ход		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		22 неделя	
65	Одновременный одношажный, душажный ход		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника одновременного душажного хода. Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь походить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		22 неделя	
66	Контроль техники выполнения лыжных ходов		Практический, контрольный.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов	Уметь выполнять передвижение различными лыжными ходами.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.	Контроль норматива	22 неделя	

67	Подъем "полуелочкой", "елочкой"		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Подъем "полуелочкой", "елочкой". Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь выполнять подъемы различными способами, проходить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		23 неделя	
68	Торможение «плугом», «полуплугом»,		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Торможение «плугом», «полуплугом». Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь выполнять торможение различными способами, проходить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		23 неделя	
69	Спуск в высокой стойке		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Спуск в высокой стойке. Ходьба на лыжах до 3 км.	Уметь выполнять спуск в высокой стойке, проходить дистанцию до 3 км в среднем темпе.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		23 неделя	
70	Тренировка учебного норматива 2 км.		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км на время.	Уметь преодолевать дистанцию 2 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		24 неделя	
71	Тренировка учебного норматива 2 км.		Практический.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км на время.	Уметь преодолевать дистанцию 2 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.		24 неделя	
72	Контроль учебного норматива 2 км.		Практический, контрольный.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км, контроль.	Уметь преодолевать дистанцию 2 км на лыжах на время.	Дистанция бега, лыжный инвентарь.	Контроль норматива	24 неделя	

Сдача нормативов по ФП – 1 час									
73	Сдача нормативов по ФП		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль подтягивания на перекладине, бега на 60 метров, 1 км.	Уметь пробегать 60 метров, 1 км на время, выполнять подтягивание на перекладине на необходимое количество раз.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	25 неделя	
Спортивные единоборства и рукопашный бой - 6 часов									
74	Инструктаж по ТБ.		Вводный, практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специальные упражнения в парах.	Знать ТБ на уроках.	Ковер		25 неделя	
75	Совершенствование кувырка через плечо.		Практический.	Подготовительная часть. Кувырки вперед-назад. Тренировка приемов самостраховки при падении вперед и назад. Специальные упражнения в парах.	Уметь кувырок через правое и левое плечо.	Ковер		25 неделя	
76	Контроль кувырка через плечо.		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Контроль техники выполнения самостраховки. Двухсторонние обусловленные схватки в партере.	Уметь кувырок через правое и левое плечо.	Ковер	Контроль норматива	26 неделя	
77	Изучение техники удержания сбоку		Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки.	Уметь выполнять удержание сбоку	Ковер		26 неделя	

				Изучение техники удержания сбоку					
78	Изучение техники выполнения бросков		Практический.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Изучение техники выполнения бросков	Уметь выполнять броски	Ковер		26 неделя	
79	Двухсторонние обусловленные схватки в партере.		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Приемы страховки и самостраховки. Контроль техники выполнения самостраховки. Двухсторонние обусловленные схватки в партере.	Уметь выполнять приемы в партере.	Ковер		27 неделя	
Плавание- 6 часов									
80	Инструктаж по ТБ. Повторение техники плавания способом кроль на груди.		Практический.	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительная часть на суше. Повторение техники плавания способом кроль на груди. упражнения в воде с помощью специальных средств. Развитие гибкости	Уметь правильно дышать в воде, плыть 50м способом кроль на груди. Знать ТБ на занятиях по плаванию.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		27 неделя	
81	Совершенствование техники плавания способом кроль на		Практический.	Подготовительная часть на суше. Упражнения на суше для совершенствования техникой плавания	Уметь правильно дышать в воде, плыть 50м способом кроль на груди. Знать ТБ на занятиях по	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		27 неделя	

	груди.			способом кроль на груди. Совершенствование техники плавания кроль на груди с помощью специальных поддерживающих средств. Эстафета.	плаванию.				
82	Тренировка техники плавания способом кроль на груди.		Практический.	Подготовительная часть на суше. Упражнения на суше для тренировки и техникой плавания способом кроль на груди. Тренировка техники плавания кроль на груди с помощью специальных поддерживающих средств. Эстафета. Развитие гибкости	Уметь правильно дышать в воде, плыть 50м способом кроль на груди на время. Знать ТБ на занятиях по плаванию.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		28 неделя	
83	Обучение повороту при плавании способом кроль на груди.		Практический.	Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения на суше для овладения техникой поворота при плавании способом кроль на груди. Обучение технике поворота в воде при плавании способом кроль на	Уметь выполнять поворот при плавании способом кроль на груди с места в воде.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		28 неделя	

				груди по частям.					
84	Совершенствование поворота при плавании способом кроль на груди.		Практический.	Подготовительная часть на суше. Упражнения на суше для совершенствования техникой поворота при плавании способом кроль на груди. Совершенствование техники поворота в воде при плавании способом кроль на груди в целом.	Уметь выполнять поворот при плавании способом кроль на груди с места и при скольжении в воде.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.		28 неделя	
85	Контроль плавания способом кроль на груди 50 м.		Практический.	Подготовительная часть на суше. Упражнения на суше для тренировки техникой плавания способом кроль на груди. Сдача норматива по плаванию.	Уметь проплыть дистанцию 50 м.	Свисток, спасательное оборудование, поддерживающие средства.	Контроль норматива	29 неделя	
Гимнастика и атлетическая подготовка – 6 часов									
86	Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку ноги врозь через козла 90-110см в длину.		Вводный, практический	Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Повторение КВУ-2. Обучение технике прыжка ноги врозь через козла в длину с помощью подготовительных упражнений. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила соблюдения ТБ на занятиях по гимнастике. Иметь представление о технике прыжка ноги врозь через козла в длину.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		29 неделя	

				способностей.					
87	Совершенствование прыжка ноги врозь через козла 90-110см в длину.		Практический	Подготовительная часть. КВУ-2. Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в длину. Развитие силовых способностей. Эстафеты, подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения, выполнять прыжок ноги врозь через козла в длину.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		29 неделя	
88	Тренировка прыжка ноги врозь через козла 90-110см в длину.		Практический, контрольный	Подготовительная часть. КВУ-2. Тренировка техники прыжка ноги врозь через козла в длину. Развитие силы и ловкости. Эстафеты, подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения, выполнять прыжок ноги врозь через козла в длину.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		30 неделя	
89	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине		Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине. Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине толчком двух ног. Подвижная игра.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине. гимнастические упражнения и подъем переворотом на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		30 неделя	
90	Тренировка подъема переворотом на перекладине		Практический.	Подготовительная часть. Тренировка подтягивания на перекладине. Тренировка подъема переворотом на перекладине толчком двух ног.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягивания на перекладине. гимнастические упражнения и подъем	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магнезией.		30 неделя	

				Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	переворотом на перекладине.				
91	Контроль подъёма переворотом на перекладине		Практический.	Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине. Тренировка подъема переворотом на перекладине толчком двух ног. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивания и подъем переворотом на перекладине.	Гимнастические снаряды, гимнастические палки, тумбочки с магnezией.	Контроль норматива	31 неделя	
Сдача нормативов по ФП – 1 час									
92	Сдача нормативов по ФП		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль подтягивания на перекладине, бега на 60 метров, 1 км.	Уметь пробегать 60 метров, 1 км на время, выполнять подтягивание на перекладине на необходимое количество раз.	номера, свисток, секундомер		31 неделя	
Легкая атлетика - 13 часов									
93	Инструктаж по ТБ		Вводный, практический	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировка прыжка в длину с места.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью, выполнять прыжок в длину с места, знать требования безопасности.	номера, свисток, секундомер		31 неделя	
94	Тренировка прыжка в длину с места		Практический.	Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с места, бега на 60	Уметь выполнять прыжок в длину с места на максимальный	номера, свисток, секундомер		32 неделя	

				метров.	результат.				
95	Контроль прыжка в длину с места		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Контроль прыжка в длину с места. Эстафета.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	32 неделя	
96	Изучение техники метания мяча		Практический	Подготовительная часть. Изучение техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание теннисного мяча, и мяча 150 г. скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		32 неделя	
97	Тренировка метания мяча		Практический	Подготовительная часть. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание теннисного мяча, и мяча 150 г. скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		33 неделя	
98	Контроль метания мяча		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль метания теннисного мяча	Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	33 неделя	
99	Техника бега на короткие дистанции.		Практический	Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Развитие скоростно-	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		33 неделя	

				силовых качеств.					
100	Совершенствование техники старта		Практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		34 неделя	
101	Тренировка бега на 60 м.		Практический	Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции.	номера, свисток, секундомер		34 неделя	
102	Контроль бега на 60 метров		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль бега на 60 м.	Уметь пробегать 60 м на время.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	34 неделя	
103	Тренировка бега на 1000 м.		Практический.	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1 км. Равномерный длительный бег до 2 км.	Уметь пробегать 1 км на время.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	35 неделя	

104	Тренировка бега на 1000 м.		Практический.	Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1000 м. Равномерный длительный бег до 2 км.	Уметь пробегать 1000 м на время.	номера, свисток, секундомер		35 неделя	
105	Контроль бега на 1000 м		Практический, контрольный.	Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль бега на 1000 м.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на время.	номера, свисток, секундомер	Контроль норматива	35 неделя	