**Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета**

**«Физическая культура» на уровне основного общего образования**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**на уровне основного общего образования**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Уражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Тематическое планирование по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Основные темы** | **Количество часов** | **Содержание программного материала по теме** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** |
| **5 класс** | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | 1 | Основы знаний Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры  Развитие координационных способностей | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь демонстрировать выносливость |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 5-6 | Спринтерский бег  Стартовый разгон | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 7-8 | Бег с ускорением  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 9-10 | Скоростной бег  Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и **скоростной бе**г до 40 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 11-12 | Бег на результат 60 м Прыжки в высоту. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег на результат 60 Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 13 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 14 | Контрольный урок | 1 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 15-16 | Бег с чередованием с ходьбой Метание | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой Метание  мяча на дальность.  Развитие силовых способностей | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 17-18 | Бег с изменением направления  Метания малого мя­ча | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м Развитие выносливости и силовых способностей | Корректировка техники бега. |
| 19 | Бег в равномерном темпе от 10 до 15'.  Метание малых мячей | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения  Бег в равномерном темпе от 10 до 12.  Метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м  Развитие выносливости и силовых способностей | Тестирование бега на 1000 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 20-21 | Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 22 | Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23-24 | Бег 1500 м - без учета времени Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м - без учета времени. История отечественного спорта. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| 25 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Гимнастика (19 часов)** | | | | |
| 28 | Основы знаний ТБ, инструктаж по гимнастике. | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос |
| 29 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые; Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 30 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |
| 31 | Упражнения на брусьях | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 32 | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 33 | Развитие координационных способностей | 1 | Мальчики (низкая перекладина) Махом одной и толчком другой подъем переворотом  Девочки (разновысокие брусья)  Наскок в упор на нижнюю жердь | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 34 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Мальчики (низкая перекладина) Махом назад соскок  Девочки (разновысокие брусья)  Соскок с поворотом | Корректировка техники выполнения упражнений. |
| 35-36 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Мальчики (параллельные брусья)  "Сед" ноги врозь  Девочки (разновысокие брусья)  Размахивание изгибом | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 37-38 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Мальчики (параллельные брусья)  Размахивание в упоре  Девочки (разновысокие брусья)  Вис присев | Корректировка техники выполнения упражнений. |
| 39-40 | Развитие координационных способностей | 2 | *Опорный прыжок (козел в ширину высота 80- 100см)* Вскок в упор присев, соскок  Прыжки ноги врозь | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 41-42 | Развитие прыжковых качеств. | 2 | Техника выполнения опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. | Корректировка техники выполнения |
| 43 | Развитие прыжковых качеств. | 1 | Учет техники выполнения опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств |  |
| 44 | Развитие координации. | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. | Корректировка техники выполнения |
| 45-46 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Гимнастическая полоса препятствия | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 47-48 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Спортивные и подвижные игры (28 часов)**  **Волейбол (12 часов)** | | | | |
| 49 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж. Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |
| 50 | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 51 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |
| 52 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |
| 53 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху 2 руками в парах и над собой. Прием мяча снизу 2 руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 54-55 | Нижняя подача мяча. | 2 | Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху 2 руками в парах и над собой. Прием мяча снизу 2 руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |
| 56 | Нападающий удар (н/у.). | 1 | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь демонстрировать технику. |
| 57 | Развитие координационных способностей. | 1 | Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху 2 руками в парах и над собой. Прием мяча снизу 2 руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 58 | Тактика игры. | 1 | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 59 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 60 | Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| **Баскетбол (13 часов)** | | | | |
| 61 | Ведение мяча | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 62 | Бросок мяча | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 63 | Передвижения | 1 | 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 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей  Оценка техники передачи мяча в трой­ках со сменой мест | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 64 | Передвижения | 1 | 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 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей  Оценка техники передачи мяча в трой­ках со сменой мест | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 65-66 | Тактика свободного нападения | 2 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная | Корректировка техники ведения мяча. |
| 67 | Позиционное нападение | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 68 | Нападение быстрым прорывом  Взаимодействие двух игроков | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 70 | Игровые задания | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 71-72 | Развитие координационных способностей. | 2 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |
| 74-75 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь проводить урок. |
| 76-77-78 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** | | | | |
| 79 | Бег с чередованием с ходьбой Метание  . | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой Метание  мяча на дальность.  Развитие силовых способностей. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 80 | Бег с изменением направления  Метания малого мя­ча | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м Развитие выносливости и силовых способностей. | Корректировка техники бега. |
| 81-82 | Бег в равномерном темпе от 10 до 15'.  Метание малых мячей | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения  Бег в равномерном темпе от 10 до 12'.  Метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м  Развитие выносливости и силовых способностей | Тестирование бега на 1000 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 83-84 | Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 85-86 | Бег 1500 м - Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м - без учета времени. История отечественного спорта. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | |
| 87-88 | Спринтерский бег  Стартовый разгон | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |
| 89-90 | Бег с ускорением  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 91-92 | Скоростной бег  Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 93-94 | Бег на результат 60 м Прыжки в высоту. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег на результат 60 Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 95-96 | Челночный бег – т Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 97 | Контрольный урок | 1 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 98-99 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| **6 класс** | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда | 1 | Основы знаний Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.Устный опрос. |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры Развитие координационных способностей | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры Развитие выносливости | Уметь демонстрировать выносливость |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 5-6 | Спринтерский бег  Стартовый разгон | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 7-8 | Бег с ускорением  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 9-10 | Скоростной бег  Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 11-12 | Бег на результат 60 м Прыжки в высоту. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 13 | Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 14 | Контрольный урок | 1 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 15-16 | Бег с чередованием с ходьбой Метание | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой Метание мяча на дальность  Развитие силовых способностей | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 17-18 | Бег с  изменением направления  Метания малого мя­ча | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м Развитие выносливости и силовых способностей | Корректировка техники бега. |
| 19 | Бег в равномерном темпе от 10 до 15'.  Метание малых мячей | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения  Бег в равномерном темпе от 10 до 15'.  Метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м  Развитие выносливости и силовых способностей | Тестирование бега на 1000 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 20-21 | Бег по пересечённой местности Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 22 | Бег по пересечённой местности. Метание малых мячей на дальность | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий, метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23-24 | Бег 1500 м - без учета времени Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| 25 | Народные игры | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 26-27 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| **Гимнастика (19 часов)** | | | | |
| 28 | Основы знаний ТБ, инструктаж по гимнастике. | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос |
| 29 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые; Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 30 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |
| 31 | Упражнения на брусьях | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок;  Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 32 | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 33 | Развитие координационных способностей | 1 | Мальчики (низкая перекладина) Махом одной и толчком другой подъем переворотом  Девочки (разновысокие брусья)  Наскок в упор на нижнюю жердь | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 34 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Мальчики (низкая перекладина) Махом назад соскок Девочки (разновысокие брусья)  Соскок с поворотом | Корректировка техники выполнения упражнений. |
| 35-36 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Мальчики (параллельные брусья)  "Сед" ноги врозь Девочки (разновысокие брусья) Размахивание изгибом | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 37-38 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Мальчики (параллельные брусья)  Размахивание в упоре  Девочки (разновысокие брусья) Вис присев | Корректировка техники выполнения упражнений. |
| 39-40 | Развитие координационных способностей | 2 | *Опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110см)* Вскок в упор присев, соскок  Прыжки ноги врозь | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 41-42 | Развитие прыжковых качеств. | 2 | Техника выполнения опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. | Корректировка техники выполнения |
| 43 | Развитие прыжковых качеств. | 1 | Учет техники выполнения опорного прыжка. ОРУ. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств | Корректировка техники выполнения |
| 44 | Развитие координации. | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. | Корректировка техники выполнения |
| 45-46 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Гимнастическая полоса препятствия | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 47-48 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Спортивные и подвижные игры.**  **Волейбол (12 часов)** | | | | |
| 49 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная. |
| 50 | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 51 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |
| 52 | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка  индивидуальная |
| 53 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху 2 руками в парах и над собой. Прием мяча снизу 2 руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 54-55 | Нижняя подача мяча. | 2 | Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху 2 руками в парах и над собой. Прием мяча снизу 2 руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка  индивидуальная |
| 56 | Нападающий удар (н/у.). | 1 | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь демонстрировать технику. |
| 57 | Развитие координационных способностей. | 1 | Стойки и передвижения игрока в волейболе. Передача мяча сверху 2 руками в парах и над собой. Прием мяча снизу 2 руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 58 | Тактика игры. | 1 | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 59 | Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 60 | Тактика игры. | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| **Баскетбол (11 часов)** | | | | |
| 61 | Ведение мяча | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 62 | Бросок мяча | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 63 | Передвижения | 1 | 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 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей  Оценка техники передачи мяча в трой­ках со сменой мест | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 64 | Передвижения | 1 | 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 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей  Оценка техники передачи мяча в трой­ках со сменой мест | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 65-66 | Тактика свободного нападения | 2 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная | Корректировка техники ведения мяча. |
| 67 | Позиционное нападение | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 68 | Нападение быстрым прорывом  Взаимодействие двух игроков | 1 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 70 | Игровые задания | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 71-72 | Развитие координационных способностей. | 2 | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |
| 74-75 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь проводить урок. |
| 76-77-78 | Народные игры | 3 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинские народные игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | |
| 79 | Бег с чередованием с ходьбой Метание  . | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой Метание мяча на дальность  Развитие силовых способностей | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 80 | Бег с изменением направления  Метания малого мя­ча | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег Бег с изменением скорости и направления по сигналу. **Метания малого мя­ча** на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м Развитие выносливости и силовых способностей | Корректировка техники бега |
| 81-82 | Бег в равномерном темпе от 10 до 15'.  Метание малых мячей | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения  Бег в равномерном темпе от 10 до 15'.  Метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м  Развитие выносливости и силовых способностей | Тестирование бега на 1000 метров. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 83-84 | Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 85-86 | Бег 1500 м - Метание малых мячей на дальность | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| **Легкая атлетика (13 часов)** | | | | |
| 87-88 | Спринтерский бег  Стартовый разгон | 2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). м Разнообразные прыжки и много скоки. Прыжок через 2 или4 шага. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 89-90 | Бег с ускорением  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | 2 | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 91-92 | Скоростной бег  Прыжки в длину с разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 93-94 | Бег на результат 60 м Прыжки в высоту. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег на результат 60прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 95-96 | Челночный бег. Прыжки в высоту | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 97 | Контрольный урок | 1 | ОРУ в движении Бег на результат 60 м  Прыжки в высоту | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 98-99 | Способы физкультурной деятельности | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание. Спортивные игры | Уметь демонстрировать технику |
| **7 класс** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Правила техники безопасности 2.История Олимпийского движения в России, её выдающиеся спортсмены 3.Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Подвижные игры | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Подвижные игры | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Подвижные игры | Уметь демонстрировать выносливость. |
| **Легкая атлетика (9часов)** | | | | |
| 5 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег  Прыжок в длину | 1 | Высокий старт .20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств Прыжок в длину. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 6 |  | 1 | Высокий старт .20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств Прыжок в длину. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 7 |  | 1 | Высокий старт 20-40 м. Бег с ускорением от 50 до 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 8 |  | 1 | Бег с ускорением от 50 до 60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 9 |  | 1 | Низкий старт. Скоростной бег до от 50 до 60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 10 |  | 1 | Низкий старт. Скоростной бег до от 50 до 60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Мальчики: 360, 340,320.  Девочки: 340,320, 300 | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |
| 11 | Прыжок в высоту | 1 | Бег на результат 60 м. Мальчики 5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» -10,2.  Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Уметь прыгать в высоту |
| 12-13 |  | 2 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Развития скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований | Уметь прыгать в высоту с разбега. |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 14-15 | Бег на  средние  дистанции. Метание  малого мяча | 2 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивные игры. Прави­ла соревнований. Развитие выносливости  Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь пробегать дис­танцию 1500 м, метать на дальность мяч |
| 16 | Бег по пересеченной местности, преодоле­ние препятствий  метание  малого мяча. | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, преодолевать,  метать на дальность мяч |
| 17 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие  выносливости. Понятие о ритме упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут |
| 18 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут, метать на дальность мяч |
| 19 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Понятие об объеме упражнения | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 20 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 21 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, метать на дальность мяч |
| 22-23 |  | 2 | Бег 20 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, метать на дальность мяч |
| 24 |  | 1 | Бег 2 км. Развитие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега Спор­тивные игры | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 25-27 |  | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 28 | Висы. Строевые упражне­ния | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Прави­ла страховки во время выполнения упраж­нений. Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота 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. |
| 29 |  | 1 | Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота 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 |
| 30-31 |  | 2 | Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота 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 |
| 32-33 |  | 2 | 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 |
| 34 |  | 1 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе Оценка техники выполнения -мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8 | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упраж­нения в висе |
| 35-36 | Опорный прыжок | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 37-38 |  | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опор­ный прыжок |
| 39 |  | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опор­ный прыжок |
| 40 |  | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  **Оценка техники вы­полнения опорного прыжка** | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 41 | **Акробатика** | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (де­вочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции |
| 42-43 |  | 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (де­вочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции |
| 44-45 |  | 2 | 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 раздельно и в комбина­ции, лазать по канату в два приема |
| 46 |  | 1 | 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  **Техника выполнения акробатических**  **упражнений, лазания по канату на расстояние 6-5-3м** | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции, лазать по канату в два приема |
| 47-48 |  | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра Разучивание правил. Игра. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Спортивные игры (30 часов)** | | | | |
| 49 | Волейбол (14 часов) | 1 | 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 |
| 50 |  | 1 | 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 |
| 51 |  | 1 | 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  Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 52 |  | 1 | 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 |
| 53 |  | 1 | 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  Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 54 |  | 1 | 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 |
| 55 |  | 1 | 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 |
| 56 |  | 1 | 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  Оценка техники  нижней прямой по­дачи мяча | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 57-58 |  | 2 | 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 |
| 59-60 |  | 2 | 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 |
| 61-62 |  | 2 | 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 |
| 63-64 | Баскетбол (16 часов) | 2 | 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 |
| 65-66 |  | 2 | 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. Оценка техники ведения мяча в движе­нии с разной высотой отскока и изменени­ем направления | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 67 |  | 1 | 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 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| 68 |  | 1 | 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 2x2,3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 69 |  | 1 | 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 2x2,3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 70 |  | 1 | 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 2x1,3x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 71 |  | 1 | 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 2x1,3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 72 |  | 1 | 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 2x1,3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 73 |  | 1 | 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 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей  Оценка техники передачи мяча в трой­ках со сменой мест | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 74 |  | 1 | 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 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 75 |  | 1 | 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 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 76 |  | 1 | 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 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 77 |  | 1 | 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 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 78 |  | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра. Разучивание правил. Игра. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Кроссовая подготовка (19 часов)** | | | | |
| 79 | Бег по пе­ресеченной местности, метание  малого мяча  преодоле­ние пре­пятствий мяча | 1 | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивные игры. Прави­ла соревнований. Развитие выносливости  Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь пробегать дис­танцию 1500 м, метать на дальность мяч |
| 80 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, преодолевать,  метать на дальность мяч |
| 81 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Развитие  выносливости. Понятие о ритме упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут |
| 82 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут, метать на дальность мяч |
| 83 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Понятие об объеме упражнения | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 84 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 85 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, метать на дальность мяч |
| 86 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» -28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, метать на дальность мяч |
| 87-88 | Спринтерский бег, эстафетный  бег | 2 | Высокий старт .20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств Прыжок в длину. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 89-90 |  | 2 | Высокий старт .20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств Прыжок в длину. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 91-92 |  | 2 | Высокий старт 20-40 м. Бег с ускорением от 50 до 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 93-94 |  | 2 | Бег с ускорением от 50 до 60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 95-96 | Прыжок  в высоту | 2 | Низкий старт. Скоростной бег до от 50 до 60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 97 |  | 1 | Низкий старт. Скоростной бег до от 50 до 60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Мальчики: 360, 340,320.  Девочки: 340,320, 300 | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |
| 98-99 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра. Разучивание правил. Игра.  Организация и проведения самостоятельных занятий. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать скорость |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. | Уметь демонстрировать координацию, гибкость |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание | Уметь демонстрировать выносливость |
| **8 класс** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Правила техники безопасности 2.История Олимпийского движения в России, её выдающиеся спортсмены 3.Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Подвижные игры | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Подвижные игры | Уметь демонстрировать координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание Подвижные игры | Уметь демонстрировать выносливость. |
| **Кроссовая подготовка (22 часа)** | | | | |
| 5-6 |  | 2 | Высокий старт .20-30 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств Прыжок в длину. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 7-8 |  | 2 | Бег с ускорением от 60 до 70 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 9 |  | 1 | Низкий старт. Скоростной бег до от 60 до 70 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 10 |  | 1 | Низкий старт. Скоростной бег до от 60 до 70 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Мальчики: 360, 340,320.  Девочки: 340,320, 300 | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |
| 11 | Прыжок в высоту | 1 | Бег на результат 60 м. Мальчики 5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» -10,2.  Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Уметь прыгать в высоту |
| 12-13 |  | 2 | Бег на результат 100 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Развития скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований | Уметь прыгать в высоту с разбега. |
| 14-15 | Бег на  средние  дистанции. Метание  малого мяча | 2 | Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивные игры. Прави­ла соревнований. Развитие выносливости  Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь пробегать дис­танцию 1500 м, метать на дальность мяч |
| 16 | Бег по пересеченной местности, преодоле­ние препятствий  метание  малого мяча. | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, преодолевать,  метать на дальность мяч |
| 17 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут , метать на дальность мяч |
| 18 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Понятие об объеме упражнения | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 19-20 |  | 2 | Бег 20 минут. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 21-22 |  | 2 | Бег 2/3 км. Развитие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега Спор­тивные игры | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 23-24 |  | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 25-27 |  | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Легкая гимнастика (21 часов)** | | | | |
| 28 | Висы. Строевые упражне­ния | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Прави­ла страховки во время выполнения упраж­нений. Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота 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. |
| 29 |  | 1 | Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота 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 |
| 30-31 |  | 2 | Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота 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 |
| 32-33 |  | 2 | 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 |
| 34 |  | 1 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе Оценка техники выполнения -мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8 | Уметь выполнять строевые упражнения, упраж­нения в висе |
| 35-36 | Опорный прыжок | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 37-38 |  | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 39 |  | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 40 |  | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Оценка техники вы­полнения опорного прыжка | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 41 | Акробатика | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (де­вочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции |
| 42-43 |  | 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (де­вочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Ла­зание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции |
| 44-45 |  | 2 | 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 раздельно и в комбина­ции, лазать по канату в два приема |
| 46 |  | 1 | 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  Техника выполнения акробатических  упражнений, лазания по канату на расстояние 6-5-3м | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции, лазать по канату в два приема |
| 47-48 |  | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 49 | Волейбол | 1 | 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 |
| 50 |  | 1 | 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 |
| 51 |  | 1 | 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  Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 52 |  | 1 | 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 |
| 53 |  | 1 | 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  Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 54 |  | 1 | 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 |
| 55 |  | 1 | 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 |
| 56 |  | 1 | 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  Оценка техники  нижней прямой по­дачи мяча | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 57-58 |  | 2 | 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 |
| 59-60 |  | 2 | 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 |
| 61-62 |  | 2 | 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 |
| 63-64 | **Баскетбол** | 2 | 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 |
| 65-66 |  | 2 | 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. Оценка техники ведения мяча в движе­нии с разной высотой отскока и изменени­ем направления | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 67 |  | 1 | 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 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| 68 |  | 1 | 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 2x2,3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 69 |  | 1 | 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 2x2,3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 70 |  | 1 | 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 2x1,3x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 71 |  | 1 | 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 2x1,3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 72-73 |  | 1 | 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 2x1,3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 74 |  | 1 | 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 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 75 |  | 1 | 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 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 76-77 |  | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 78-79 |  | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий | Уметь играть в подвижные игры |
| **Кроссовая подготовка (20 часов)** | | | | |
| 80-81 |  | 2 | Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Спортивные игры. Прави­ла соревнований. Развитие выносливости  Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь пробегать дис­танцию 1500 м, метать на дальность мяч |
| 82 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, преодолевать,  метать на дальность мяч |
| 83 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 м | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут |
| 84 |  | 1 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Понятие об объеме упражнения | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут, метать на дальность мяч |
| 85 |  | 1 | Бег 20 минут. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 86-87 |  | 2 | Бег 2/3 км. Развитие выносливости. Метание малых мячей на дальность с 3 ша­гов с разбега Спор­тивные игры | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 88-89 |  | 2 | Высокий старт .20-30 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств Прыжок в длину. Отталкивание | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 90 |  | 1 | Бег с ускорением от 60 до 70 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 91-92 |  | 2 | Низкий старт. Скоростной бег до от 60 до 70 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростное -силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 93-94 |  | 2 | Низкий старт. Скоростной бег до от 60 до 70 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега Мальчики: 360, 340,320.  Девочки: 340,320, 300 | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 95-96 |  | 2 | Бег на результат 60 м. Мальчики 5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» -10,2.  Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 97 |  | 1 | Бег на результат 100 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Развития скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |
| 98-99 |  | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра. Разучивание правил. Игра.  Организация и проведения самостоятельных занятий. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать скорость |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. | Уметь демонстрировать координацию, гибкость |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание | Уметь демонстрировать выносливость |
| **9 класс** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон | Знать требования инструкций.  Устный опрос |
| 2 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать бег. Прыжки. |
| 3 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции координацию, гибкость. |
| 4 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать выносливость. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 5 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | 1 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину. Отталкивание. Развитие скоро­стных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 6 |  | 1 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. (ОРУ.) Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Отталкивание Развитие скоро­стных и скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 7 |  | 1 | Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 8 |  | 1 | Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 9 |  | 1 | Скоростной бег (70-80 м). Тройной прыжок с разбега. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 10 |  | 1 | Скоростной бег (70-80 м). Тройной прыжок. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств. | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью |
| 11 |  | 1 | Эстафетный бег 4х100м. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Тройной прыжок. Развитие скоро­стных качеств. | Уметь прыгать в длину, метать на  дальность мяч |
| 12 |  | 1 | Эстафетный бег 4х100м. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Прыжок в высоту. Развитие скоро­стных и скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину, метать на дальность мяч |
| 13 |  | 1 | Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину, метать на дальность мяч |
| 14 |  | 1 | Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч |
| **Кроссовая подготовка (9часов)** | | | | |
| 15 | Бег по пе­ресеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий | 1 | Бег с чередованием с ходьбой Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, преодолевать |
| 16 |  | 1 | Бег в равномерном темпе от 15 до 20'. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие  выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут |
| 17 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метания малого мя­ча на дальность и в цель | Уметь бежать в равно­мерном темпе 15 минут |
| 18 |  | 1 | Бег 15-20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Понятие об объеме упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 19 |  | 1 | Бег по пересеченной местности. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Метание набивного мяча до 5кг. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 20 |  | 1 | Бег по пересеченной местности. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Метание набивного мяча до 5кг | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 21 |  | 1 | Бег с преодолением препятствий ОРУ. Метание набивного мяча до 5кг. Раз­витие выносливости. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут, |
| 22 |  | 1 | Бег на 2000/3000 м на результат. Метания гранаты  Раз­витие выносливости. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 23 |  | 1 | Бег 2/3 км. Развитие выносливости. Метания гранаты Спор­тивные игры. | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 24-25 | Способы  физкультурной  деятельности | 2 | Организация и проведения самостоятельных занятий. |  |
| 26-27 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Гимнастика (19 часов)** | | | | |
| 28 | Висы. Строевые упражне­ния | 1 | 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. |
| 29 |  | 1 | 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 |
| 30-31 |  | 2 | 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 |
| 32-33 |  | 2 | 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 |
| 34 |  | 1 | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе  Оценка техники выполнения висов, под­тягивания -мальчики: 10-8-7; девочки: 19-15-8 | Уметь выполнять строевые упражнения, упраж­нения в висе |
| 35-36 | Опорный прыжок | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 37-38 |  | 2 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 39 |  | 1 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчи­ки). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 40 |  | 1 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять опор­ный прыжок |
| 41 | Акробатика | 1 | 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 раздельно и в комбина­ции |
| 42-43 |  | 2 | 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 без помощи ног. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции |
| 44-45 |  | 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Ла­зание по канату без помощи ног. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции, лазать по канату в два приема |
| 46 |  | 1 | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акро­батические упражнения раздельно и в комбина­ции, лазать по канату в два приема |
| 47-48 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игра Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Спортивные игры (29 часов)** | | | | |
| 49 | Волейбол (14 часов) | 1 | 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 |
| 50 |  | 1 | 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 |
| 51 |  | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам  Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 52 |  | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным прави­лам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |
| 53 |  | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощен­ным правилам  Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 54 |  | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя 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 |
| 55 |  | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным прави­лам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |
| 56 |  | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, пе­редача, удар).. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасы­вания партнером. Тактика свободного напа­дения. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным прави­лам |
| 57-58 |  | 2 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя и верхняя 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 |
| 59-60 |  | 2 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя и верхняя 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 |
| 61-62 |  | 2 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя и верхняя прямая подача мя­ча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасы­вания партнером. Тактика свободного напа­дения. Игра по правилам. Судейство. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |
| 63-64 | Баскетбол (15 часов) | 2 | 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 |
| 65 |  | 1 | 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 |
| 66 |  | 1 | 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. Оценка техники ведения мяча в движе­нии с разной высотой отскока и изменени­ем направления | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 67 |  | 1 | Прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| 68 |  | 1 | 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 2x1. Учебная игра. Веде­ние мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 69 |  | 1 | . 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 2x2,3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 70 |  | 1 | 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 2x1,3x1. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 71 |  | 1 | 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 2x1,3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 72 |  | 1 | Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении («быстрое нападение»). | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 73 |  | 1 | Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении («быстрое нападение»). | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 74 |  | 1 | Двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной ракой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения; одной и двумя руками в движении после двух шагов; одной или двумя руками в прыжке после ловли мяча; двумя руками в прыжке сверху с дальней дистанции с места. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам |
| 75 |  | 1 | Двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной ракой после ловли мяча (стоя на месте и в движении) и после ведения; одной и двумя руками в движении после двух шагов; одной или двумя руками в прыжке после ловли мяча; двумя руками в прыжке сверху с дальней дистанции с места. Учебная игра. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 76 |  | 1 | 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 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 77 |  | 1 | 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 2x1, 3x1. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |
| 78 | Народные игры | 1 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игры. Разучивание правил. Игра. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| **Кроссовая подготовка (8 часов)** | | | | |
| 79 | Бег по пе­ресеченной местности, метание малого мяча  Метания гранаты | 1 | Бег с чередованием с ходьбой Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель метание малых мячей в. горизонтальные и вертикальные цели | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 80 |  | 1 | Бег в равномерном темпе от 15 до 20'. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие  выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь бежать в равно­мерном темпе 17 минут |
| 81 |  | 1 | Бег 15 минут. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Метания малого мя­ча на дальность и в цель | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 82 |  | 1 | Бег 15-20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Понятие об объеме упражнения Метания малого мя­ча на дальность и в цель | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 83 |  | 1 | Бег по пересеченной местности. Раз­витие выносливости. Правила соревнова­ний. Метание набивного мяча до 5кг | Уметь бежать в равно­мерном темпе 20 минут |
| 84 |  | 1 | Бег с преодолением препятствий ОРУ. Метание набивного мяча до 5кг. Спортивные игры. Раз­витие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут |
| 85 |  | 1 | Бег на 2000/3000 м на результат. Метания гранаты  Раз­витие выносливости. | Уметь в равномерном темпе 20 минут |
| 86 |  | 1 | Бег на 2000/3000 м на результат. Метания гранаты  Раз­витие выносливости. | Уметь в равномерном темпе 20 минут |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | |
| 87-88 | Спринтерский бег, эстафетный бег  Прыжок в длину с разбега | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину. Отталкивание. Развитие скоро­стных качеств. Спортивные игры. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 89-90 |  | 2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. (ОРУ.) Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Отталкивание Развитие скоро­стных и скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |
| 91-92 |  | 2 | Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь пробегать 80 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 93-94 |  | 2 | . Бег с ускорением (70-80 м). Финиширование. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 80 м с максимальной скоро­стью |
| 95 | Тройной прыжок. Прыжок в высоту. | 1 | Скоростной бег (70-80 м). Тройной прыжок с разбега. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Развитие скоро­стных качеств. Спортивные игры. | Уметь пробегать с максимальной скоро­стью с низкого старта |
| 96 |  | 1 | Эстафетный бег 4х100м. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Тройной прыжок. Развитие скоро­стных качеств. Спортивные игры. | Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью |
| 97 |  | 1 | Бег на результат 100м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину, метать на  дальность мяч |
| 98-99 | Народные игры | 2 | Развитие ловкости, координации, скоростной выносливости. Осетинская народная игры. Разучивание правил. Игра. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 100 | Прием тестов | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать скорость |
| 101 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег. Наклон вперед к ногам. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции координацию, гибкость |
| 102 | Прием тестов | 1 | ОРУ в движении. 6-мин. Бег. Подтягивание. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать выносливость |