Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красное Поселение муниципального района Елховский Самарской области

Рассмотрено на заседании ШМО протокол № 1 «30» августа 2018г.	**Согласовано** заместителем директора школы по УВР: «1» сентября 2018г. /Шутова О.М./	**Утверждено** директором ГБОУ СОШ с. Красное Поселение: «01» сентября 2018г. /Усанова С.Г./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

составлена на основе авторской программы Лях В.И. Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов»

Классы: 5-9

Учитель **Румянцева Галина Васильевна**

Красное Поселение

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных , этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения , осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапердметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё умение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

Способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

Уметь:

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных способностей организма
Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр
Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности
Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки
Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта
Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. Бег 30м.	8.4-10.0 4.5-5.0	9.4-10.4 4.9-5.1
Силовые	Прыжок в длину с места (см.) Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	195-220 6-10	185-205 16-19
Выносливость	Кроссовый бег 1500м. Кроссовый бег 2000м.	8.30-8.50 9.20-10.0	8.0-9.0 10.20-11.0

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов.
Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура и человек. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации: выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырки вперёд-назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд-назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
Опорные прыжки через козла в ширину (д.) и в длину (м.).
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка во время занятий.
Основы выполнения гимнастических упражнений.
Легкая атлетика. Беговые упражнения: с максимальной скоростью пробегать 30-60-100м.
Прыжковые упражнения: после быстрого разбега с 7-9; 9-11; 11-13 шагов совершать прыжок в длину, выполнять с 5-7; 9-11; 11-13 шагов разбега прыжок в высоту.
Метания малого мяча: метать мяч с 5-6м. в вертикальную цель, с места и с разбега на дальность.
Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.
Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
Кроссовая подготовка. В равномерном темпе бегать до 20мин. (м.), 15мин. (д.). Пробегать 1000-1500-2000м. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
Лыжные гонки. Уметь использовать попеременные и одновременные ходы на длинных и коротких дистанциях. Терминология лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъёмов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
Спортивные игры. Уметь демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия.
Баскетбол. Игра по правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.
Волейбол. Игра по правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация в проведении игровых заданий.

Футбол. Игра по правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игровых заданий.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовленность.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.(Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол. Развитие быстроты, силы. Выносливости, координации движений.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществлять коррекцию недостатков физического развития, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике и одному из видов спортивных игр.

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

Календарно-тематическое планирование 5 класс 1-2 четверть

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю - 3

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Лёгкая атлетика 17		
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (6)		
1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 3 мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Встречная эстафета. Развитие быстроты.	1	1 неделя сентября
2.	ОРУ спец. беговые. Медленный бег 4 мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 10-15м. Бег на результат 30м. (м:5.0-5.5-6.3 д:5.1-5.7-6.4). Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
3.	ОРУ. Медленный бег 5мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до10-15м. Бег с ускорением 50-60м. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры. Развитие скоростных способностей	1	
4.	ОРУ спец беговые. Медленный бег 6мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 10-15м. бег с ускорением 50-60м. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	2 неделя сентября
5.	ОРУ спец. беговые. Медленный бег 7мин. Бег на результат 60м. (м:10.0-10.6-11.2; д:10.4-10.8-11.4). Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	
6.	ОРУ. Медленный бег 7мин. Челночный бег (тест:м:8.5-9.3-9.7 д:8.9-9.7-10.1). Спортивные игры. Режим дня. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
	Прыжок в длину, метание малого мяча (3)		
7.	ОРУ. Медленный бег 9мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:195;160-180;140 д:185;150-175;130). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя сентября
8.	ОРУ. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Метание мяча	1	

	на дальность с 2-3 шагов разбега (зачёт:м:34-27-20 д:21-17-14). Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (Зачёт:м:340-300-260 д:300-260-220). Метание мяча на дальность. Спортивная игра. Утренняя гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	Бег на средние дистанции (3)		
10.	ОРУ. Бег в равномерном темпе Бег 1000м. (зачёт:м:4.45;4.46;6.46 д:5.20;5.21;7.20). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	4 неделя сентября
11.	ОРУ спец. беговые. Бег 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.	ОРУ. Бег 1500м. (Зачёт:м:8.50-9.59-10.0 д:9.0-9.01-10.30). Спортивные игры. Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
	Кроссовая подготовка (5)		
13.	ОРУ спец. беговые. Равномерный бег 12мин. Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ спец. беговые. 6минутный бег.(тест: м:1300-1100-900 д:1100-850-700). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ. Медленный бег 12мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ. Равномерный бег 2000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. без учёта времени. Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Развитие выносливости.	1	
	Спортивная игра		
	Волейбол (7)		
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. ЗОЖ. Развитие координационных способностей.	1	
19.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подтягивание (тест: м:6-4-1 д:19-10-4). Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	3 неделя октября
20.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Наклоны, сидя на полу (тест: м:10-6-2; д:15-8-4). Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
21.	ОРУ. Стойка и перемещение игрока (зачёт). Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Развитие ловкости. Игра в мини-волейбол.	1	
22.	ОРУ, Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
24.	ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой (зачёт). Нижняя прямая подача с 3-6м. Плоскостопие. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
	Гимнастика 14		
	Акробатика. Строевые упражнения (5)		
25.	Инструктаж по Т.Б. Перестроение из одной в две шеренги. Строевой шаг. ОРУ. 2-3 кувырка вперёд-назад слитно. Эстафеты. Развитие гибкости.	1	1неделя ноября
26.	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки вперёд слитно (зачёт). Перекат назад в стойку на лопатках. Эстафеты. Осанка. Развитие координационных способностей.	1	
27.	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки назад слитно (зачёт). Перекат назад в стойку на лопатках. Эстафеты. Развитие координации.	1	
28.	Строевые упражнения. ОРУ. Перекат назад в стойку на лопатках (зачёт). Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. Развитие	1	2 неделя ноября

	координации.		
29.	Строевые упражнения . ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов (зачёт). Эстафеты. История Олимпийских игр. Развитие координационных способностей.	1	
	Строевые упражнения. Равновесие. Висы (2)		
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
31.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание (м:6-4-1 д:19-10-4). Эстафеты. Развитие силы.	1	3 неделя ноября
	Строевые упражнения. Лазание по канату (2)		
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Ходьба по гимнастическому бревну (зачёт). Эстафеты. Первые спортивные игры **в** России. Развитие силовых способностей.	1	
33.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
	Строевые упражнения. Опорный прыжок (5)		
34.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два приёма (зачёт). Опорный прыжок на козла, вскок в упор присев. (80-100см). Эстафеты.	1	4 неделя ноября
35.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку (130-125-120). Опорный прыжок на козла, вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (80-100см.). Эстафеты**.** Современные Олимпийские игры	1	
36.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку (130-125-120). Опорный прыжок на козла, вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (80-100см.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
37.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку (за 1мин.130-125-120). Опорный прыжок на козла, вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (80-100см.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	1 неделя декабря
38.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок на козла, вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (зачёт:80-100см.) Эстафеты. Символика Олимпийских игр. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения опорного прыжка	1	
	Спортивная игра 10		
	Волейбол (10)		
39.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
40.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. (зачёт). Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра. Олимпийские чемпионы России.	1	
42.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
43.	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра.	1	3 неделя декабря

44.	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку (зачёт). Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	1	
45.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
46.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. (зачёт) Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Игры зимней Олимпиады.	1	
48.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
3-4 четверть. Лыжная подготовка 21			
49.	Инструктаж по ТБ. Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный бесшажный и 2-хшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Встречные эстафеты без палок. Развитие выносливости. Физическое самовоспитание.	1	2 неделя января
50.	Одежда и обувь на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-хшажный ход. Одновременный бесшажный и 2-хшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Встречные эстафеты без палок. Развитие выносливости.	1	
51.	Попеременный 2-хшажный ход (зачёт). Одновременный бесшажный и 2-хшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Встречные эстафеты без палок. Развитие выносливости.	1	
52.	Одновременный 2-хшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км Встречные эстафеты без палок. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия.	1	3 неделя января
53.	Одновременный бесшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км. Встречные эстафеты без палок. Развитие выносливости.	1	
54.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Встречные эстафеты без палок. Развитие выносливости.	1	
55.	Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости. Самоконтроль.	1	4 неделя января
56.	Подъем по склону елочкой. Спуски со склона в средней стойке. Прохождение 2км. Развитие выносливости.	1	
57.	Подъем по склону елочкой. Спуски со склона в средней стойке. Прохождение 2км. Развитие выносливости.	1	
58.	Подъем по склону елочкой. Спуски со склона в средней стойке. Торможение и поворот плугом. Прохождение 2км. Развитие выносливости. Регуляция самочувствия.	1	1 неделя февраля
59.	Подъем по склону елочкой (зачёт). Спуски со склона в средней стойке. Торможение и поворот плугом. Прохождение 2км. Развитие выносливости.	1	
60.	Подъем по склону елочкой. Спуски со склона в средней стойке. Торможение и поворот плугом. Прохождение 2км. Развитие выносливости.	1	
61.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Показатели здоровья.	1	2 неделя февраля
62.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
63.	Торможение и поворот плугом (зачёт). Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
64.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Показатели физического развития.	1	3 неделя февраля
65.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
66.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
67.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Измерение ЧСС.	1	4 неделя февраля

68.	Торможение и поворот плугом. Подъем по склону елочкой. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
69.	Лыжные гонки на 1км. (зачёт: м: 6.30; 7.00; 7.30. д: 7.00; 7.30; 8.10). Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1	
Спортивная игра 9			
Баскетбол (9)			
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Окружающая среда и здоровье.	1	1 неделя марта
71.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1	
72.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока (зачёт). Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
73.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Понятие «Здоровье».	1	2 неделя марта
74.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
75.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте (зачёт). Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
76.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Понятие «Болезнь»	1	3 неделя марта
77.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
78.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости (зачёт). Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
Лёгкая атлетика 5			
Прыжок в высоту (5)			
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 2мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Метание теннисного мяча в цель. Наклоны, сидя на полу (тест м: 2; 6-8; 10. д: 4; 8-10; 15.). Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. Причины заболеваний.	1	1 неделя апреля
80.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Подтягивание в висе на перекладине (тест: м: 1; 4-5; 6. д: 4; 10-14; 19.). Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест: м: 140; 160-180; 195. д: 130; 150-175; 185). Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Метание теннисного мяча в цель. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82.	Медленный бег 4мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Метание теннисного мяча в цель (зачёт). Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Профилактика заболеваний.	1	2 неделя апреля
83.	Медленный бег 5мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов (зачёт: м: 85; 95; 105. д: 80; 90; 100). Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивная игра 10			
Баскетбол (10)			
84.	Медленный бег 5 мин. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег (тест: м: 9.7;	1	

	9.3-8.8; 8.5. д:10.1; 9.7-9.3; 8.9). Развитие координационных качеств.		
85.	Медленный бег 6 мин. ОРУ. Бросок мяча двумя руками снизу в движении (зачёт). Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Закаливание водой.	1	3 неделя апреля
86.	Медленный бег 6 мин. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
87.	Медленный бег 7 мин. ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
88.	Медленный бег 8 мин. ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Закаливание воздухом.	1	4 неделя апреля
89.	Медленный бег 8 мин. ОРУ. Бросок одной рукой от плеча с места (зачёт). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
90.	Медленный бег 9 мин. ОРУ. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
91.	Медленный бег 9 мин. ОРУ. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Влияние физической культуры на здоровье человека.	1	1 неделя мая
92.	Медленный бег 10 мин. ОРУ. Бросок двумя руками от головы в движении (зачёт). Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
93.	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест: м: 900; 1100-1200; 1300. д: 700; 850-1000;1100). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
	Лёгкая атлетика 9		
	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (3)		
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ специальные беговые. Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливость. Оказание первой помощи при травмах.	1	2 неделя мая
95.	ОРУ. Кросс 1500м. (зачёт: м: 8.50; 9.30; 10. д: 9.0; 9.40; 10.30). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
96.	ОРУ специальные беговые. Бег по пересеченной местности 2000м. (без учета времени). Развитие выносливости.	1	
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (6)		
97.	ОРУ. Старты из различных исходных положений. Высокий старт до 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Бег 30м. (тест: м: 6.3; 6.1-5.5; 5.0. д: 6.4; 6.3-5.7; 5.1). Бег с ускорением 60м. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
99.	ОРУ. Бег 60м. (зачёт: м: 10; 10.6; 11.2. д: 10.4; 10.8; 11.4). Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	
100.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения оздоровительной направленности.	1	4 неделя мая
101.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность (зачёт: м:20-27-34. д:14-17-21). Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (зачёт: м; 260-300-340 д: 220-260-300). Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила поведения на водоемах в летнее время.	1	

Календарно-тематическое планирование 6 класс 1-2 четверть

Количество часов в год – 102

Количество часов в год - 3

№	Тема урока	Количество часов	Дата
Легкая атлетика 17			
Спринтерский бег. Эстафетный бег (6)			
1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 3 мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 10-15м. Бег с ускорением 30-40м. Встречная эстафета. Развитие быстроты**.**	1	1 неделя сентября
2.	ОРУ спец. беговые. Медленный бег 4 мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 15-30м. Бег 30м.(тест м:4.9; 5.8-5.4; 6.0; д:5.0; 6.0-5.4; 6.2). Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
3.	ОРУ. Медленный бег 5мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до15-30м. Бег с ускорением 50-60м. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры**.** Развитие скоростных способностей	1	
4	ОРУ спец беговые. Медленный бег 6мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 15-30м. бег с ускорением 50-60м. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	2 неделя сентября
5.	ОРУ спец. беговые. Медленный бег 7мин. Бег 60м. (тест: м:9.8-10.4-11.1 - д: 10.3-10.6-11.2).Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	
6.	ОРУ. Медленный бег 7мин. Челночный бег (тест: м:8.3;8.6-9.0; 9.3-д: 8.8; 9.6-9.1; 10.0).Спортивные игры. Режим дня. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
Прыжок в длину, метание малого мяча (3)			
7.	ОРУ. Медленный бег 9мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:200;165-180; 145-д: 190;155-175; 135). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя сентября
8	ОРУ. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов разбега (зачёт: м:36-29-21-д: 23-18-15). Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (зачёт: м:360-330-270-д:330-280-230).Метание мяча на дальность с 2-3 шагов разбега. Спортивная игра. Утренняя гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Бег на средние дистанции (3)			
10.	ОРУ. Бег в равномерном темпе Бег 1000м. (зачёт: м:4.30;4.31-6.30; 6.31-д:5.10;5.11-7.10; 7.11). Спортивные игры. Развитие выносливости**.**	1	4 неделя сентября
11.	ОРУ спец. Беговые. Бег 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.	ОРУ. Бег 1500м. (Зачёт: м:7.40;7.41;8.10-д:8.15;8.16;8.50) Спортивные игры**.** Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
Кроссовая подготовка (5)			
13.	ОРУ спец. беговые. Равномерный бег 12мин. Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ спец. беговые. 6минутный бег (Тест: м:1350;1100-1200;1050-д:1150;900-1050;750).Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ. Медленный бег 12мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ. Равномерный бег 2000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. (без учёта времени).Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье**.** Развитие выносливости.	1	
Спортивная игра 7			
Волейбол (7)			
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Подтягивание (тест: м:7;4-6;1-д:20;11-15;4). Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	1	

	Игра по упрощённым правилам ЗОЖ. Развитие координационных способностей.		
19.	ОРУ. Наклоны, сидя на полу (тест: м:10;8-6;2-д:16;11-9;6). Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	3 неделя октября
20.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	
21.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Развитие ловкости. Игра в волейбол.	1	
22.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах (зачёт). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой (зачёт). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
24.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача (зачёт). Прямой нападающий удар. Плоскостопие. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
	Гимнастика 14		
	Акробатика. Строевые упражнения (5)		
25.	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. ОРУ. 2-3 кувырка вперёд-назад слитно. Перекат в стойку на лопатках. Эстафеты. Развитие гибкости.	1	1неделя ноября
26.	Перестроение из одной шеренги в две. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Кувырки вперёд-назад слитно (зачёт). Перекат назад в стойку на лопатках. Мост из положения, стоя (д.), лёжа (м.). Эстафеты. Осанка. Развитие координационных способностей.	1	
27.	. ОРУ. Кувырки вперёд-назад слитно. Перекат назад в стойку на лопатках (зачёт). Мост из положения, стоя (д.), лёжа (м.). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	
28.	Строевые упражнения. ОРУ. Мост из положения, стоя (д.), лёжа (м.) (зачёт). Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя ноября
29.	Перестроение из одной шеренги в две. Строевой шаг. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов (зачёт). Эстафеты. История Олимпийских игр. Развитие координационных способностей.	1	
	Строевые упражнения. Равновесие. Висы (2)		
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
31.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, приседание и повороты в приседе, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание (зачёт: м:7;6-4;1-д:20;15-11;4). Эстафеты. Развитие силы.	1	3 неделя ноября
	Строевые упражнения. Лазание по канату (2)		
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два приёма. Ходьба по гимнастическому бревну (зачёт). Поднимание туловища из положения,	1	

	лёжа. Эстафеты. Первые спортивные игры в России. Развитие силовых способностей.		
33.	Строевые упражнения. ОРУ. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек. (тест: м: 23-22-12; д.17-16-10). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
	Строевые упражнения. Опорный прыжок (5)		
34.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Лазание по канату в два приёма (зачёт). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	4 неделя ноября
35.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Эстафеты. Современные Олимпийские игры. Развитие силовых способностей.	1	
36.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, соскок, прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
37.	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту. (зачёт: 130-125-120). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, соскок прогнувшись. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	1 неделя декабря
38.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, соскок, прогнувшись (зачёт). Эстафеты. Символика Олимпийских игр. Развитие силовых способностей.	1	
	Спортивная игра 10		
	Волейбол (10)		
39.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
40.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Олимпийские чемпионы России.	1	
42.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
43.	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку (зачёт). Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра.	1	3 неделя декабря
44.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	1	
45.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
46.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача (зачёт). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Игры зимней	1	

	Олимпиады.		
48.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	

6 класс 3-4 четверть.

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Лыжная подготовка 21		
49.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости. Физическое самовоспитание.	1	2 неделя января
50.	Одежда и обувь на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-шажный ход. Одновременный 1-2-хшажный ход, бесшажный ход. Эстафеты по кругу с этапом до 200м. Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	1	
51.	Попеременный 2х-шажный ход (зачёт). Одновременный бесшажный и 1-2шажный ход. Эстафеты по кругу с этапом до 200м. Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	1	
52.	Одновременный 2-хшажный ход (зачёт). Одновременный бесшажный и одношажный ход. Эстафеты по кругу с этапом до 200м. Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости. Необходимость самостоятельных занятий.	1	3 неделя января
53.	Одновременный одношажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
54.	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный, 1-2-шажный ход. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
55.	Бесшажный ход (зачёт). Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости. Самоконтроль.	1	4 неделя января
56.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Торможение плугом. Поворот плугом на спуске. Спуски в парах и тройках, взявшись за руки. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
57.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Торможение плугом (зачёт). Поворот плугом на спуске. Спуски в парах и т ройках, взявшись за руки. Дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
58.	Спуски со склона в основной стойке (зачёт). Торможение и поворот плугом. Спуски в парах и тройках, взявшись за руки. Прохождение 2км. Развитие выносливости. Регуляция самочувствия.	1	1 неделя февраля
59.	Подъем по склону скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Торможение и поворот плугом. Спуски в парах и тройках, взявшись за руки . Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
60.	Лыжные гонки на 1км. (д:6.15-6.45-7.30; м: 6.0-6.30-7.0) Развитие выносливости.	1	
61.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Торможение и поворот плугом. Подъем по склону скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Показатели здоровья.	1	2 неделя февраля
62.	Подъем по склону скользящим шагом (зачёт). Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
63.	Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
64.	Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Показатели физического развития.	1	3 неделя февраля
65.	Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
66.	Прохождение дистанции 3.5км. Развитие выносливости.	1	
67.	Прохождение дистанции 3.5км. Развитие выносливости. Признаки и причины возникновения утомления.	1	4 неделя февраля
68.	Прохождение дистанции 3.5км. Развитие выносливости.	1	
69.	Лыжные гонки на 2км.(м: 14.0; 14.30; 15.0.д:14.30; 15.0; 15.30)Круговые эстафеты с этапом до 200м. Развитие выносливости.	1	
	Спортивная игра 9		
	Баскетбол (9)		
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от	1	1 неделя марта

	груди в движении. Сочетание приемов; ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		
71.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов; ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
72.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
73.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (зачёт). Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра. Развитие координационных способностей. Приемы снятия утомления.	1	2 неделя марта
74.	ОРУ. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
75.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3 . Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	
76.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3 . Развитие координационных способностей. Понятие «Здоровье»	1	3 неделя марта
77.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3 . Развитие координационных способностей.	1	
78.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча (зачёт). Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3 . Развитие координационных способностей.	1	
Легкая атлетика 5			
Прыжки в высоту (5)			
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 2мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча в цель. Наклоны, сидя на полу (тест: м: 2; 6-8; 10;д: 6; 9-11; 16.). Развитие скоростно-силовых качеств. Причины заболеваний.	1	1 неделя апреля
80.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Прыжок в высоту . Подтягивание (тест: м: 1; 4-6; 7.д: 4; 11-15; 20.). Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест: м: 145; 165-180; 200; д: 135; 155-175; 190.). Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82.	Медленный бег 4мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Метание теннисного мяча в цель (зачёт). Развитие скоростно-силовых качеств. Профилактика заболеваний.	1	2 неделя апреля
83.	Медленный бег 5мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов (зачёт: м: 95; 105; 115;д: 85; 95; 105). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивная игра 10			
Баскетбол (10)			
84.	Медленный бег 5 мин. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Челночный бег 3х10 (тест: м: 9.3; 9.0-8.6; 8.3; д: 10.0; 9.6-9.1; 8.8.). Развитие координационных способностей.	1	
85.	Медленный бег 6 мин. ОРУ. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Субъективные показатели.	1	3 неделя апреля
86.	Медленный бег 6мин. ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1	
87.	Медленный бег 7мин. ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1	

	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.		
88.	Медленный бег 8мин. ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Объективные показатели.	1	4 неделя апреля
89.	Медленный бег 8мин. ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки (зачёт). Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1	
90.	Медленный бег 9мин. ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1	
91.	Медленный бег 9мин. ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Способы измерения ЧСС.	1	1 неделя мая
92.	Медленный бег 10мин. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест (зачёт). Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей.	1	
93.	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест: м: 1050; 1100-1200; 1350.д: 750; 900-1050; 1150.:). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
Лёгкая атлетика 9			
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (3)			
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Равномерный бег 12мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Оказание первой помощи при травмах.	1	2 неделя мая
95.	ОРУ. Кросс 1500м. (зачёт: м: 8.30; 9.0; 9.30; д: 8; 9; 10). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
96.	ОРУ специальные беговые. Бег по пересеченной местности 2000м. (зачёт). Развитие выносливости.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3)			
97.	ОРУ специальные беговые. Высокий старт до 15-20м. Бег с ускорением 40-50м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Бег 30м. (тест: м: 6.0; 5.8-5.4; 4.9; д: 6.2; 6.0-5.4; 5.0.). Бег с ускорением 60м. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	
99.	ОРУ. Бег на результат 60м. (м: 9.8-10.4-11.1.д: 10.3- 10.6- 11.2). Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	
Прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча на дальность (3)			
100.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения оздоровительной направленности.	1	4 неделя мая
101.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность (зачёт м:21-29-36; д:15-18-23).. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (зачёт: м:270-330-360; д: 230-280-330). Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила поведения на водоемах в летнее время.	1	

Календарно-тематическое планирование 7 класс 1-2 четверть

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю - 3

№	Тема урока	Количество часов	Дата
Легкая атлетика 17			

	Спринтерский бег. Эстафетный бег (6)		
1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 3 мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 15-30м. Бег с ускорением 30-60м. Встречная эстафета. Развитие быстроты.	1	1 неделя сентября
2.	ОРУ. Медленный бег 4 мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 15-30м. Бег 30м.(тест: м:4.8; 5.2-5.6; 5.9; д:5.0; 6.2-5.4; 6.2.). Бег с ускорением 50-60м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
3.	ОРУ. Медленный бег 5мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 20-40м. Бег с ускорением 70-80м. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры. Развитие скоростных способностей	1	
4.	ОРУ. Медленный бег 6мин. Высокий старт, старт с опорой на одну руку до 20-40м. бег с ускорением 70-80м. Эстафеты. Развитие скорости.	1	2 неделя сентября
5.	ОРУ. Медленный бег 7мин. Бег 60м. (зачёт: м:9.4-10.2-11.0; д: 9.8-10.4-11.2).Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	
6.	ОРУ. Медленный бег 7мин.Челночный бег (тест: м:8.3;8.6-9.0; 9.3; д: 8.7; 9.5-9.0; 10.0). Спортивные игры. Режим дня. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
	Прыжок в длину, метание малого мяча (3)		
7.	ОРУ. Медленный бег 9мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:205;170-190; 150; д: 200;160-180; 140). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя сентября
8.	ОРУ. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов разбега (зачёт: м:39-31-23; д: 26-19-16). Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9.	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (зачёт:м:380-350-290; д:350-300-240). Спортивная игра. Утренняя гимнастика**.** Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Бег на средние дистанции (3)		
10.	ОРУ. Бег в равномерном темпе Бег 1000м. (зачёт: м:4.20;4.21-6.15; 6.16 д:5.00;5.05-7.00; 7.01). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	4 неделя сентября
11.	ОРУ. Бег 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.	ОРУ. Бег 1500м. (зачёт: м:7.00;7.01-7.50; 7.51; д: 7.30; 7.31-8.29; 8.30).Спортивные игры. Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
	Кроссовая подготовка (5)		
13.	ОРУ. Равномерный бег 15мин. Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ. 6минутный бег (тест: м:1400;1150-1250;1000; д:1200;950-1100;800). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ. Медленный бег 15мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ. Равномерный бег 2000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. (зачёт: м: 11.00; 12.40;13.50;д:11.30;13.30;14.00). Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1	
	Спортивная игра 7		
	Волейбол (7)		
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Подтягивание (тест: М:8;5-6;1; д:19;12-15;5) Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. ЗОЖ. Развитие координации.	1	
19.	ОРУ. Наклоны, сидя на полу (тест: м:9; 7-5;2; д:18;12-10;7). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. Развитие координации.	1	3 неделя октября

20.	ОРУ Передача мяча сверху двумя руками над собой (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. . Развитие координации.	1	
21.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Развитие ловкости. Игра в мини-волейбол	1	
22.	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками над собой (зачёт). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координации.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку (зачёт). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
24.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (приём, передачи, удар). Нижняя прямая подача (зачёт). Прямой нападающий удар. Плоскостопие. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координации.	1	
Гимнастика 14			
Акробатика. Строевые упражнения (5)			
25.	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг, выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево». ОРУ. Кувырки вперёд-назад слитно (зачёт). Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Отжимания. Эстафеты. Развитие гибкости.	1	1неделя ноября
26.	Перестроение из одной шеренги в две. Строевой шаг. Команды: «Короче шаг!», «Шире шаг!». ОРУ. Кувырки вперёд в стойку на лопатках (зачёт). Стойка на голове, согнувшись (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя (д.), лёжа (м). Эстафеты. Осанка. Развитие координационных способностей.	1	
27.	Строевые упражнения. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ. Стойка на голове (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, стоя (д.), лёжа (м.) (зачёт). Поднимание туловища из положения, лёжа. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	
28.	Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на голове, согнувшись (м) (зачёт). Кувырок назад в полушпагат (д) (зачёт). Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя ноября
29.	Перестроение из одной шеренги в две, в три. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов (зачёт). Эстафеты. История Олимпийских игр. Развитие координационных способностей.	1	
Строевые упражнения. Равновесие. Висы(2)			
30.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом, приседание и поворот в приседе, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
31.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание (зачёт: м:8;6-5;1; д:19;15-12;5). Эстафеты.	1	3 неделя ноября
Строевые упражнения Лазание по канату (2)			
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма. Ходьба по гимнастическому бревну (зачёт). Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек.Эстафеты. Первые спортивные игры в России.	1	
33.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек. (зачёт: м:24-23-13; д:18-17-11).. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
Строевые упражнения Опорный прыжок (5)			
34.	ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма (зачёт). Прыжки через скакалку. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину, (мальчики-	1	4 неделя ноября

	110см.). Ноги врозь, через козла в ширину (девочки-105см.). Эстафета		
35.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Ноги врозь через козла в ширину(д). Эстафеты. Современные Олимпийские игры**.** Развитие силовых способностей.	1	
36.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту**.** Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м) Ноги врозь через козла в ширину(д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей.	1	
37.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту (зачёт:135-130-125). Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Ноги врозь через козла в ширину (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	1 неделя декабря
38.	ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Ноги врозь через козла в ширину (д). (зачёт). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Символика Олимпийских игр.	1	
Спортивная игра 10			
Волейбол (10)			
39.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
40.	ОРУ**.** Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Олимпийские чемпионы России**.**	1	
42.	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
43.	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	3 неделя декабря
44.	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками через сетку (зачёт). Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	1	
45.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
46.	ОРУ.. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача (зачёт). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Играв волейбол.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ**.** Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Игры зимней Олимпиады.	1	
48.	ОРУ. Комбинации из разученных элементов в парах. Нападающий удар (зачёт). Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	1	

7 класс 3-4 четверть.

№	**Тема урока**	**Количество часов**	**Дата**
Лыжная подготовка 21			

49.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Одновременный 2-хшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	2 неделя января
50.	Одежда и обувь на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-шажный ход. Одновременный 1-2-хшажного, бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
51.	Одновременный 2шажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
52.	Одновременный одношажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия и их необходимость.	1	3 неделя января
53.	Одновременный бесшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
54.	Лыжные гонки на 1км. (зачёт: м: 7.30-6.30-6.0;д: 8-7-6.30.).	1	
55.	Подъём скользящим шагом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости. Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.	**1**	4 неделя января
56.	Подъем скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2км.	1	
57.	Подъем скользящим шагом (зачёт). Спуски со склона в основной стойке. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2км.	1	
58.	Спуски со склона в основной стойке (зачёт). Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2км. Регуляция самочувствия.	1	1 неделя февраля
59.	Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2км.	1	
60.	Переход с одного хода на другой. Спуски и подъёмы. Лыжные гонки на 2км. (зачёт: м: 14-13.30-13; д: 15-14-13.30)	**1**	
61.	Торможение и поворот плугом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Показатели здоровья.	**1**	2 неделя февраля
62.	Торможение и поворот плугом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
63.	Торможение и поворот плугом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
64.	Торможение и поворот плугом (зачёт). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Показатели физического развития.	1	3 неделя февраля
65.	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км.	1	
66.	Поворот на месте махом (зачёт). Прохождение дистанции 3.5км.	1	
67.	Прохождение дистанции 3.5км. Круговые эстафеты с этапом до 200м. Развитие выносливости. Признаки утомления.	1	4 неделя февраля
68.	Прохождение дистанции 3.5км. Круговые эстафеты с этапом до 200м.	1	
69.	Лыжные гонки на 3км. (зачёт: м: 16; 17; 18; д:18; 19; 20).	1	
Спортивная игра 9			
Баскетбол (9)			
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. 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. Причины возникновения утомления (нагрузка).	1	1 неделя марта
71.	ОРУ. 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. Правила игры в баскетбол.	1	
72.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение. Основы самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимании, мышлении.	1	
73.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления (зачёт). Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение. Развитие	1	2 неделя марта

	координационных способностей. Способы измерения ЧСС.		
74.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение. Правила игры в баскетбол.	1	
75.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
76.	ОРУ. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра. Факторы, влияющие на здоровье.	1	3 неделя марта
77.	ОРУ. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением (зачёт). Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1	
78.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2х1 Учебная игра.	1	
	Легкая атлетика 5		
	Прыжки в высоту (5)		
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 2мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания». Наклоны, сидя на полу (тест: м: 2; 6-8; 10;д: 7; 10-12; 18). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Болезни цивилизации.	1	1 неделя апреля
80.	Медленный бег 2мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания». Подтягивание (тест: м: 1; 5-6; 8; д: 5; 12-15; 19). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Медленный бег 4мин. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест: м: 150; 170-190; 205; д: 140; 160-180; 200). Прыжок в высоту способом. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
82.	Медленный бег 4мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег (тест: м: 9.3; 9.0-8.6; 8.3; д: 10.0; 9.5-9.0; 8.7). Профилактика заболеваний.	1	2 неделя апреля
83.	Медленный бег 6 мин. ОРУ. Прыжок в высоту (зачёт: м: 95; 105; 115; д: 90; 100; 110). Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Спортивная игра 10		
	Баскетбол (10)		
84.	Медленный бег 6 мин. ОРУ. игра. Развитие координационных способностей.	1	
85.	Медленный бег 8 мин. ОРУ. Передачи мяча в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Влияние физической культуры на здоровье человека.	**1**	3 неделя апреля
86.	Медленный бег 8мин. ОРУ. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра	1	
87.	Медленный бег 10 мин. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
88.	Медленный бег 10 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений, остановок, ведения и бросков игрока. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Оказание первой помощи при травмах.	1	4 неделя апреля
89.	Медленный бег 12 мин. ОРУ. Передача мяча в тройках со сменой мест (зачёт). Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	1	
90.	Медленный бег 12 мин. ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
91.	Медленный бег 14 мин. ОРУ. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Оказание первой помощи при переломах.	1	
92.	Медленный бег 14 мин. ОРУ. Сочетание приемов; ведение, передача, бросок. Штрафной бросок (зачёт). Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
93.	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест: м: 1050; 1150-1250; 1400; д: 800; 950-1100; 1200). Учебная игра в баскетбол.	1	
	Лёгкая атлетика 9		

	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (3)		
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Равномерный бег 15мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Оказание первой помощи при травмах (кровотечения, порезы).	1	2 неделя мая
95.	ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
96.	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2000м. (зачёт: м: 11-12.40-13.50; д: 11.30-13.30-14). Развитие выносливости.	1	
	Спринтерский бег, эстафетный бег (3)		
97.	ОРУ. Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Бег 30м. (тест: м: 5.9; 5.6-5.2; 4.8; д: 6.2; 6.0-5.4; 5.0). Бег по дистанции 50-60метров. Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Л/а упр. и здоровье.	1	
99.	ОРУ. Бег 60м. (зачёт: м: 11.0; 10.2; 9.4; д: 11.2; 10.4; 9.8). Эстафеты.	1	
	Прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча на дальность (3)		
100.	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения оздоровительной направленности.	1	4 неделя мая
101.	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность (зачёт: м:23-31-39; д:16-19-26). Спортивная игра.	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м:290-350-380; д: 240-300-350). Спортивная игра. Правила поведения на водоемах в летнее время.	1	

Календарно-тематическое планирование 8 класс 1-2 четверть

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю - 3

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Легкая атлетика 17		
	Спринтерский бег. Эстафетный бег (6)		
1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 3 мин. Низкий старт. Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Встречная эстафета. Развитие быстроты.	1	1 неделя сентября
2.	ОРУ. Медленный бег 4 мин. Высокий старт, низкий старт 30-40м. Бег 30м.(тест: м:4.7; 5.1-5.5; 5.8; д:4.9; 5.4-5.9; 6.1). Старт с опорой на одну руку 60м. Бег с ускорением 70-80м. Эстафеты.	1	
3.	ОРУ. Бег 5мин. Низкий старт30-40. Старт с опорой на одну руку 60м. Бег с ускорением 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры. Развитие скоростных способностей	1	
4.	ОРУ. Бег 6мин. Низкий старт 30-40м., Бег 60м. (зачёт: м:8.8;9.7;10.5; д:9.7;10.2;10.7).Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	2 неделя сентября
5.	ОРУ. Бег 7мин. Бег 100м. (зачёт: м:8.6-8.9-9.1; д: 9.1-9.3-9.7).Эстафеты.	1	
6.	ОРУ. Бег 7мин.Челночный бег (тест: м:8.0;8.3-8.7; 9.0; д: 8.6; 8.9-9.4; 9.9). Спортивные игры. Режим дня.	1	
	Прыжок в длину, метание малого мяча (3)		
7.	ОРУ. Бег 9мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:210;180-195; 160; д: 200;160-180; 145). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя сентября
8.	ОРУ. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность (зачёт: м:42-37-28; д: 27-21-17).Спортивные игры.	1	
9.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м:410-370-310; д:360-310-260). Спортивная игра. Утренняя гимнастика.	1	
	Бег на средние дистанции (3)		

10.	ОРУ. Бег 1000м. (зачёт:м:4.15;4.40;5.20; д:4.35;5.5.20; 5.40). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	4 неделя сентября
11.	ОРУ. Бег 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
1.2	ОРУ. Бег 1500м. (зачёт: м:6.5;7.2;7.5; д:7.2;7.5;8.2). Спортивные игры. Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
	Кроссовая подготовка (5)		
13.	ОРУ. Равномерный бег 15мин. Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ. 6мин. бег (тест: м:1450;1300-1250;1050; д:1250;1150-1000;850). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ. Медленный бег 15мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ. Равномерный бег 2000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. (зачёт: м: 10.00; 10.40; 11.40; д: 11.00; 12.40; 13.50). Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1	
	Спортивная игра 7		
	Волейбол (7)		
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Подтягивание (тест: м:9;7-6;2; д:17;15-13;5). Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Эстафеты. Игра в волейбол. ЗОЖ. Развитие координационных способностей.	1	
19.	ОРУ. Наклоны, сидя на полу (тест: м:11; 9-7;3; д:20;14-12;7). Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Эстафеты. Игра.	1	3 неделя октября
20.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	
21.	ОРУ. Передачи мяча над собой во встречных колоннах (зачёт). Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Развитие ловкости.	1	
22.	ОРУ. Передачи мяча снизу двумя руками над собой (зачёт). Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Передачи мяча снизу в парах через сетку (зачёт). Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
24.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача (зачёт). Нападающий удар в тройках. Плоскостопие. Эстафеты. Игра.	1	
	Гимнастика 14		
	Акробатика. Строевые упражнения (5)		
25.	Инструктаж по Т.Б. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, выполнение команд: «направо, налево в движении». ОРУ. Длинный кувырок вперёд прыжком с места (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Отжимания. Эстафеты. Развитие гибкости.	1	1неделя ноября
26.	Перестроение из одной шеренги в две-три. Строевой шаг. Повороты направо-налево в движении. ОРУ. Длинный кувырок прыжком с места. (м). Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат, с моста переход на одно колено (д). Осанка.	1	
27.	Строевые упражнения. ОРУ. Длинный кувырок прыжком с места (зачёт). Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д. зачёт). Поднимание туловища из положения, лёжа. Эстафеты.	1	
28.	Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на голове и руках (м. зачёт). С моста переход на одно колено (д. зачёт). Акробатические соединения из	1	2 неделя ноября

	разученных элементов. Эстафеты. Развитие координации.		
29.	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. История Олимпийских игр**.**	1	
	Строевые упражнения. Равновесие. Висы (2)		
30.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну шагом «Польки» шаги с взмахом ноги и хлопком, приседание и поворот в приседе, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
31.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание (зачёт: м:9;7-6;2; д:17;15-13;5). Эстафеты. Развитие силы.	1	3 неделя ноября
	Строевые упражнения. Лазание по канату (2)		
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма. Ходьба по гимнастическому бревну (зачёт). Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек. Эстафеты. Первые спортивные игры в России.	1	
33.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек. (зачёт: м:24-20-15; д:22-17-14). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
	Строевые упражнения. Опорный прыжок (5)		
34.	ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма (зачёт). Прыжки через скакалку. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину, (мальчики-110см.). Ноги врозь, через козла в ширину (девочки-105см.). боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	4 неделя ноября
35.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту. (135-130-125). Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Ноги врозь через козла в ширину (д). Эстафеты. Современные Олимпийские игры.	1	
36.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м) Ноги врозь через козла в ширину (д), боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	
37.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1мин. (зачёт: 135-130-125). Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Ноги врозь через козла в ширину (д). Боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты.	1	1 неделя декабря
38.	ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м. зачёт). Ноги врозь через козла в ширину (д. зачёт). Эстафеты. Символика Олимпийских игр. Развитие силовых способностей.	1	
	Спортивная игра 10		
	Волейбол (10)		
39.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
40.	ОРУ Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача мяча сверху через сетку (зачёт). Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Олимпийские чемпионы России.	1	
42.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения (зачёт). Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
43.	ОРУ. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика	1	3 неделя декабря

	свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
44.	ОРУ. Приёма мяча двумя руками снизу через сетку (зачёт). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	1	
45.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
46.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку(зачёт). Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. Игры зимней Олимпиады.	1	
48.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	

8 класс 3-4 четверть.

№	Тема урока	Количество часов	Дата
	Лыжная подготовка 21		
49.	Инструктаж по ТБ. Попеременный и одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости. Двигательная активность – естественная потребность человека.	1	2 неделя января
50.	Одежда и обувь на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-шажный ход (зачёт). Одновременный 1-2-хшажного, бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
51.	Одновременный одношажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
52.	Одновременный 2-хшажный ход (зачёт). Прохождение дистанции 1км. Физические упражнения, как средство профилактики ожирения.	1	3 неделя января
53.	Одновременный бесшажный ход (зачёт). Торможение плугом. Прохождение дистанции 1км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
54.	Лыжные гонки на 1км. (зачёт: м: 5.30-6.0-7.0; д: 6.0-6.30-7.30).	1	
55.	Переход с одного хода на другой. Подъём скользящим шагом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия и их значение	1	4 неделя января
56.	Переход с одного хода на другой. Подъем скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение и поворот плугом (зачёт). Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
57.	Переход с одного хода на другой. Подъем скользящим шагом. Поворот плугом (зачёт). Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости.	1	
58.	Спуски с поворотами (зачёт). Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости. Самоконтроль во время занятий.	1	1 неделя февраля
59.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км.	1	
60.	Переход с одного хода на другой. Спуски и подъёмы. Лыжные гонки на 2км. (зачёт: м: 12-12.30-13.30; д: 13-13.30-14.30).Развитие выносливости.	1	
61.	Переход с одного хода на другой. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Массаж как средство реабилитации после физических нагрузок.	1	2 неделя февраля
62.	Переход с одного хода на другой. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
63.	Торможение и поворот плугом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости	1	
64.	Торможение и поворот плугом (зачёт). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Массаж.	1	3 неделя февраля
65.	Переход с одного хода на другой. Поворот на месте махом. Лыжные гонки на 3км. (зачёт: м: 16-17-18; д: 18-19-20).Развитие выносливости.	1	

66.	Поворот на месте махом (зачёт). Прохождение дистанции 4км.	1	
67.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости. Предупреждение травм.	1	4 неделя февраля
68.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4км.	1	
69.	Лыжные гонки на 4км. (без учёта времени).	1	
Спортивная игра 9			
Баскетбол (9)			
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	1 неделя марта
71.	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений, остановок игрока, бросков и передач мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	
72.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений, остановок игрока, бросков и передач мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие навыков организации самостоятельных занятий.	1	
73.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений, остановок игрока, бросков и передач мяча. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением (зачёт). Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя марта
74.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. нападение. Правила игры в баскетбол.	1	
75.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие навыков организации групповых занятий.	1	
76.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча с места (зачёт). Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	3 неделя марта
77.	ОРУ. Сочетание приёмов. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2; 3х3; 4х4.Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
78.	ОРУ. Сочетание приемов. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2; 3х3; 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	1	
Легкая атлетика 5			
Прыжки в высоту (5)			
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивания». Отталкивание. Наклоны, сидя на полу (тест: м: 3; 7-9; 11; д: 7; 12-14; 20.). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Болезни цивилизации.	1	1 неделя апреля
80.	Медленный бег 3мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Подтягивание (тест: м: 2; 6-7; 9; д: 5; 13-15; 17.). Ч/бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Медленный бег 4мин. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест: м: 160; 180-195; 210; д: 145; 160-180; 200). Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка». Показатели здоровья и психического развития.	1	
82.	Медленный бег 5мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег (тест: м: 9.0; 8.7-8.3; 8.0; д: 9.9; 9.4-8.9; 8.6). Профилактика заболеваний.	1	2 неделя апреля
83.	Медленный бег 6 мин. ОРУ. Прыжок в высоту (зачёт: м: 105; 115; 125; д: 95; 105; 115). Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивная игра 10			
Баскетбол (10)			
84.	Медленный бег 6 мин. ОРУ Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Профилактика заболеваний.	1	

85.	Бег 8 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1	3 неделя апреля
86.	Бег 8мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1	
87.	Бег 10 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1	
88.	Бег 10 мин. ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра. Влияние физической культуры на здоровье человека.	1	4 неделя апреля
89.	Бег 12 мин. ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	
90.	Бег 12 мин. ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением (зачёт). Сочетание приёмов. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1	
91.	Бег 14 мин. ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Показатели работоспособности и функционального состояния.	1	1 неделя мая
92	Бег 14 мин. ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Штрафной бросок (зачёт). Быстрый прорыв 2х1,3х2. Нападение через заслон. Учебная игра.	1	
93.	ОРУ. 6-ти минутный бег (тест: м: 1050; 1250-1300; 1450; д: 850; 1000-1150; 1250.). Учебная игра в баскетбол.	1	
Лёгкая атлетика			
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (3)			
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ специальные беговые. Равномерный бег 15мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Оказание первой помощи при травмах	1	2 неделя мая
95.	ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
96.	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2000м. (зачёт: м: 10-10.40-11.40; д: 11.0-12.40-13.50). Развитие выносливости.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3)			
97.	ОРУ. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Бег 30м. (тест: м: 5.8; 5.5-5.1; 4.7; д: 6.1; 5.9-5.4; 4.9). Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Л/а упр. и здоровье.	1	
99.	ОРУ. Бег 60м. (зачёт: м: 8.8; 9.7; 10.5; д: 9.7; 10.2; 10.7). Эстафеты.	1	
Прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча на дальность (3)			
100.	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-7 шагов. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения оздоровительной направленности.	1	4 неделя мая
101.	ОРУ. Прыжок в длину. Метание мяча на дальность (зачёт: м:28-35-40; д:18-22-27). Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м:380-360-310; д: 260-310-350). Спортивная игра. Правила поведения на водоемах в летнее время.	1	

Календарно-тематическое планирование 9 класс 1-2 четверть

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю - 3

№	Тема урока	Количество часов	Дата
Легкая атлетика 17			
Спринтерский бег. Эстафетный бег (6)			

1.	Инструктаж по Т.Б.ОРУ спец. беговые. Медленный бег 3 мин. Низкий старт. Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Встречная эстафета. Развитие быстроты.	**1**	1 неделя сентября
2.	ОРУ. Бег 4 мин. Высокий старт, низкий старт 30-40м. Бег 30м.(тест: м:4.5; 4.9-5.3;5.5; д:4.9; 5.3-5.8; 6.0). Старт с опорой на одну руку 60м. Бег с ускорением 70-80м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	
3.	ОРУ. Бег 5мин. Низкий старт30-40. Старт с опорой на одну руку 60м. Бег с ускорением 70-80м. Финиширование. Эстафеты. Цели и задачи физической культуры**.** Развитие скоростных способностей	1	
4	ОРУ. Бег 6мин. Низкий старт 30-40м., бег 60м. (зачёт: м:8.4;9.2;10.0; д:9.4;10.0;10.5). Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	2 неделя сентября
5.	ОРУ. Бег 7мин. Бег 100м. (зачёт: м:8.6-8.9-9.1; д: 9.1-9.3-9.7). Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	
6.	ОРУ. Бег 7мин. Челночный бег (тест: м:7.7;8.0-8.4; 8.6; д: 8.5; 8.8-9.3; 9.7). Спортивные игры. Режим дня.	1	
	Прыжок в длину, метание малого мяча (3)		
7.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег 9мин. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места (тест: м:220;205-190; 175; д: 205;185-165; 165). Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 неделя сентября
8.	ОРУ. Бег. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (зачёт: м:45-40-31; д: 28-23-18). Спортивные игры.	1	
9.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м:430-380-330; д:370-330-290). Спортивная игра. Утренняя гимнастика.	1	
	Бег на средние дистанции (3)		
10.	ОРУ. Бег в равномерном темпе Бег 1000м. (зачёт: м:4.10;4.35;5.15; д:4.30;5.15; 5.35). Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	4 неделя сентября
11.	ОРУ. Бег 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.	ОРУ. Бег 1500м. (зачёт: м:6.5;7.2;7.5; д:7.2;7.5;8.2). Спортивные игры. Рациональное питание. Развитие выносливости.	1	
	Кроссовая подготовка (5)		
13.	ОРУ. Равномерный бег 15мин. Чередование бега с ходьбой. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	1 неделя октября
14.	ОРУ. Бег 6-мин. (тест: м:1500;1350-1250;1100; д:1300;1200-1050;900) Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
15.	ОРУ. Медленный бег 15мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Личная гигиена. Развитие выносливости.	1	
16.	ОРУ. Равномерный бег 2000м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	2 неделя октября
17.	ОРУ. Бег 2000м. (зачёт: м: 8.30; 9.0; 9.20; д: 10.30; 11.30; 12.30). Спортивные игры. Вредные привычки и их влияние на здоровье**.**	1	
	Спортивная игра 7		
	Волейбол (7)		
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Подтягивание (тест: м:10;7-8;3; д:16;13-12;5) Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. Эстафеты. ЗОЖ**.** Развитие координационных способностей.	1	
19.	ОРУ. Наклоны, сидя на полу (тест: м:12; 10-8;4; д:20;14-12;7). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. Эстафеты.	1	3 неделя октября
20.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой (зачёт). Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку и над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра. Развитие координации.	1	
21.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в	1	

	парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Эстафеты. Развитие ловкости. Развитие координационных способностей.		
22.	ОРУ. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча снизу двумя руками над собой (зачёт), сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра.	1	4 неделя октября
23.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Передача мяча снизу в парах через сетку (зачёт).	1	
24.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача (зачёт). Нападающий удар в тройках. Плоскостопие. Игра.	1	
	Гимнастика 14		
	Акробатика. Строевые упражнения (5)		
25.	Инструктаж по Т.Б. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, выполнение команд: «направо, налево в движении». ОРУ. Длинный кувырок вперёд с 3-4 шагов разбега (м). Равновесие, выпад, кувырок вперёд (д). Отжимания. Эстафеты. Развитие гибкости.	1	1неделя ноября
26.	Перестроение из одной шеренги в две-три. Строевой шаг. Повороты направо-налево в движении. ОРУ. Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м). Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат, с моста переход на одно колено (д). Осанка.	1	
27.	Строевые упражнения. ОРУ. Длинный кувырок (м. зачёт) Стойка на голове и руках (м). Равновесие, выпад, кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат (д. зачёт). Поднимание туловища из положения, лёжа. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	
28.	Строевые упражнения. ОРУ. Стойка на голове и руках (м. зачёт). Мост из положения, стоя (д. зачёт). Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	2 неделя ноября
29.	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические соединения из разученных элементов (зачёт). Эстафеты. История Олимпийских игр.	1	
	Строевые упражнения. Равновесие. Висы (2)		
30.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну шагом «Польки» шаги с взмахом ноги и хлопком, приседание и поворот в приседе, соскок прогнувшись. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	
31.	Стр. упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. Подъёмы на пристенной перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание (зачёт: м:10;8-7;3; д:16;13-12;5).Эставфеты. Развитие силы.	1	3 неделя ноября
	Строевые упражнения. Лазание по канату (2)		
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в два и три приёма. Ходьба по гимнастическому бревну (зачёт). Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек. Эстафеты. Первые спортивные игры в России.	1	
33.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату на руках (м) на скорость. В два приёма (д). Поднимание туловища из положения, лёжа за 30сек.(зачёт: м: 24-20-15; д: 22-17-14). Эстафеты.	1	
	. Строевые упражнения. Опорный прыжок (5)		
34.	ОРУ. Лазание по канату (зачёт). Прыжки через скакалку. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину, (м.115см.). Ноги врозь, через	1	4 неделя ноября

	козла в ширину (д.110см.). боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
35.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Ноги врозь через козла в ширину (д). боком через коня с поворотом 90гр. Эстафеты. Современные Олимпийские игры.	1	
36.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м) Ноги врозь через козла в ширину (д). Эстафеты.	1	
37.	ОРУ. Прыжки через скакалку за 1минуту (зачёт: 140-135-130). Опорный прыжок, согнув ноги через козла в длину (м). Ноги врозь через козла в ширину (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	1 неделя декабря
38.	ОРУ. Опорный прыжок (зачёт). Эстафеты. Символика Олимпийских игр. Развитие силовых способностей.	1	
Спортивная игра 10			
Волейбол (10)			
39.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Эстафеты. Игра в-волейбол. Развитие координационных способностей.	1	
40.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача (зачёт), приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Эстафеты. Учебная игра.	1	2 неделя декабря
41.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Эстафеты. Учебная игра. Олимпийские чемпионы России.	1	
42.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападение через зону. Эстафеты. Учебная игра.	1	
43.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Учебная игра.	1	3 неделя декабря
44.	ОРУ. Приёма мяча двумя руками снизу через сетку (зачёт). Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Учебная игра. Цели и задачи современного Олимпийского движения.	1	
45.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты.	1	
46.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку (зачёт). Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	4 неделя декабря
47.	ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Учебная игра. Игры зимней Олимпиады.	1	
48.	ОРУ. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Учебная игра.	1	

9 класс 3-4 четверть.

№	Тема урока	Количество часов	Дата

Лыжная подготовка 21			
49.	Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход. Одновременный 2-хшажный ход. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км. Эстафеты. Развитие выносливости. Двигательная активность – естественная потребность человека	1	2 неделя января
50.	Одежда и обувь на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-шажный ход (зачёт). Одновременный 1-2-хшажного, бесшажный ход. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
51.	Одновременный одношажный ход (зачёт). Попеременный 4-хшажный ход. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км. Эстафеты. Развитие выносливости.	1	
52.	Одновременный 2-хшажный ход (зачёт). Попеременный 4-хшажный ход. Переход с одного хода на другой. Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции 2км. Развитие выносливости. Спортивная деятельность как средство естественной прикладной подготовки.	1	3 неделя января
53.	Одновременный бесшажный ход (зачёт). Преодоление контр уклонов. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. Эстафеты.	1	
54.	Лыжные гонки на 1км. (зачёт: м: 5.00-5.30-6.30; д: 5.30-6.00-7.00).	1	
55.	Переход с одного хода на другой. Подъём скользящим шагом. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия и их значение.	1	4 неделя января
56.	Переход с одного хода на другой. Подъем скользящим шагом. Спуски с поворотами. Торможение и поворот плугом (зачёт). Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
57.	Переход с одного хода на другой. Подъем скользящим шагом. Спуски с поворотами. Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости.	1	
58.	Подъем скользящим шагом. Спуски с поворотами (зачёт). Прохождение дистанции 3км. Развитие выносливости. Самоконтроль во время занятий. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.	1	1 неделя февраля
59.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3км.	1	
60.	Переход с одного хода на другой. Спуски и подъёмы. Лыжные гонки на 2км. (зачёт: м: 11.30-12.00-13.00; д: 12.30-13.00-13.30).	1	
61.	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Массаж как средство реабилитации после физических нагрузок.	1	2 неделя февраля
62.	Переход с одного хода на другой. Торможение и поворот плугом. Спуски с поворотами. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км.	1	
63.	Переход с одного хода на другой. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.	1	
64.	Поворот на месте махом (зачёт). Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости. Профилактические приёмы снятия утомления.	1	3 неделя февраля
65.	Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки на 3км. (зачёт: м: 16-17-18; д: 18-19-20). Развитие выносливости.	1	
66.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4-5км.	1	
67.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4-5км. Значение занятий лыжным спортом. Предупреждение травм.	1	4 неделя февраля
68.	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4-5км. Круговые эстафеты с этапом до 200м. Развитие выносливости.	1	
69.	Лыжные гонки на 4-5км. (без учёта времени) Круговые эстафеты с этапом до 200м. Развитие выносливости...	1	
Спортивная игра 9			
Баскетбол (9)			
70.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	1 неделя марта
71.	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений игрока, приёмов передач, остановок и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита. Правила игры в баскетбол. Самоконтроль за психофизическим состоянием.	1	

72.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение. Личная защита. Развитие навыков организации самостоятельных занятий.	1	
73.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Передача мяча разными способами (зачёт). Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	2 неделя марта
74.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	
75.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие навыков организации групповых занятий. Аутогенная тренировка.	1	
76.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке (зачёт). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координации.	1	3 неделя марта
77.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	
78.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Элементы из зарубежных систем и технологий. Развитие координации.	1	
Легкая атлетика 5			
Прыжки в высоту (5)			
79.	Инструктаж по ТБ. Медленный бег 3мин. ОРУ прыжковые. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивания». Отталкивание. Наклоны, сидя на полу (тест: м: 4; 8-10; 12; д: 7; 12-14; 20.). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Болезни цивилизации.	1	1 неделя апреля
80.	Бег 3мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Подтягивание (тест: м: 3; 7-8; 10; д: 5; 13-15; 17). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Бег 4мин. ОРУ. Прыжок в длину с места (тест: м: 175; 190-205; 220; д: 155; 165-185; 205). Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка». Показатели здоровья и психического развития.	1	
82.	Бег 5мин. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег (тест: м: 8.6; 8.4-8.0; 7.7; д: 9.7; 9.3-8.8; 8.5). Профилактика заболеваний.	1	2 неделя апреля
83.	Бег 6 мин. ОРУ. Прыжок в высоту (зачёт: м.: 110-120-130; д.: 100-110-115). Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Спортивная игра 10			
Баскетбол (10)			
84.	Бег 6 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Профилактика заболеваний.	1	
85.	Бег 8 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Игра в баскетбол.	1	3 неделя апреля
86.	Бег 8мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Развитие координации.	1	
87.	Бег 10 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите «заслон». Игра в баскетбол. Правила баскетбола.	1	
88.	Бег 10 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите «заслон». Влияние физической культуры на здоровье человека.	1	4 неделя апреля
89.	Бег 12 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок ведения, передач, бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите	1	

	«заслон». Учебная игра. Развитие координации.		
90.	Бег 12 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Ведение мяча с сопротивлением (зачёт) Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
91.	Бег 14 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Игра в баскетбол. Показатели работоспособности и функционального состояния.	1	1 неделя мая
92.	Бег 14 мин. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, ведения, передач, бросков. Штрафной бросок (зачёт). Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	1	
93.	ОРУ. Бег 6мин. (тест: м: 1100; 1250-1350; 1500;д: 900; 1050-1200; 1300). Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	
Кроссовая подготовка 9			
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (3)			
94.	ОРУ специальные беговые. Равномерный бег 15мин.(д), 20мин.(м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Оказание первой помощи при травмах	1	2 неделя мая
95.	ОРУ. Бег 15мин.(д), 20мин.(м). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
96.	ОРУ. Бег по пересеченной местности 2000м. (зачёт: м: 16-17-18; д: 10.30-11.30-12.30). Развитие выносливости.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3)			
97.	ОРУ. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе.	1	3 неделя мая
98.	ОРУ. Бег 30м. (тест: м: 5.5; 5.3-4.9; 4.5; д: 6.0; 5.8-5.3; 4.9). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафеты. Лёгкая атлетика и здоровье. Развитие скоростных возможностей.	1	
99.	ОРУ. Бег 60м. (зачёт: м: 8.4; 9.2; 10.0; д: 9.4; 10.0; 10.5). Эстафеты.	1	
Прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча на дальность (3)			
100.	ОРУ специальные прыжковые. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-7 шагов. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения оздоровительной направленности.	1	4 неделя мая
101.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (зачёт: м:31-40-45; д:18-23-28). Спортивная игра.	1	
102.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега (зачёт: м:430-380-330; д: 370-330-290). Спортивная игра. Правила поведения на водоемах в летнее время.	1	