

*Ростовская область  
муниципальное образование Тацинский район*

*муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Скосырская средняя общеобразовательная школа*

«Утверждаю»  
решение педсовета протокол  
от «27» августа 2021 года № 1  
Директор школы: \_\_\_\_\_ И.В.Якуба



## **Рабочая программа**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс) начальное общее образование, 5-9 классы

Количество часов 5 класс-65 часов  
6 класс- 68 часов  
7 класс- 67 часов  
8 класс -65 часов  
9 класс -67 часов

Учитель Дьяченко Роман Владимирович

Программа разработана на основе (Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).) Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: «Просвещение», 2021.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:**

- Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577; Приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712); (далее - ФГОС ООО);

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн);

- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 года № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 приказ Минпросвещения России № 766) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: «Просвещение», 2021.

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Скосырской СОШ.

- Учебный план МБОУ Скосырской СОШ на 2021-2022 учебный год.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

- развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- развитие ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и

взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- развитие ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### **Воспитательный потенциал предмета**

В воспитании детей подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Подростковый возраст - наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

### **Особенность данной рабочей программы**

Рабочая программа не включает прохождение раздела «Лыжная подготовка» и «Плавание» в связи с чем, углубляется прохождение материала по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и добавляется «Кроссовая подготовка», «Русская лапта». Все остальные темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре без изменений. Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» рекомендована детям для самостоятельно изучения.

Программа реализуется очно. При необходимости реализация данной образовательной программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа составлена с учетом включения модулей образовательной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах из расчета 2 часа в неделю (по 68 часов в год).

По учебному плану МБОУ Скоырской средней общеобразовательной школы на 2021 -2022 учебный год на изучение физической культуры в 5-9 класса отведено 2 часа в неделю. Тематическое планирование рассчитано: 5 класс 65 часов с учетом того, что 3 часа в году выпадает на праздничные и выходные дни (23.02, 07.03, 09.05); 6 класс 68 часов; 7 класс 67 часов с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничные и выходные дни (23.02, ); 8 класс 65 часов с учетом того, что 3 часа в году выпадает на праздничные и выходные дни (23.02, 08.03, 10.05); 9 класс 67 часов с учетом того, что 1 час в году выпадает на праздничные и выходные дни (07.03);

В приложении №1 к рабочей программе "Календарно-тематический план" конкретизируются темы, тип каждого урока и даты проведения уроков.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 -7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2019.

2. Физическая культура 5 -7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред.М.Я. Виленского. - 8-е изд. - М.:Просвещение, 2020.

3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: «Просвещение», 2021.

***дистанционное обучение:***

4. Платформы ZOOM, Google Класс.

5. Сайт учителя.

**Интернет-ресурсы:**

- <http://festival.1september.ru> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

- <http://sporttenles.boom.ru> - Правила различных спортивных игр.

- <http://spo.1september.ru> - газета «Спорт в школе».

- <http://sportrules.boom.ru> - Правила различных спортивных игр.

- <http://romandach.ucoz.net> - Сайт учителей физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуры является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о

физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

#### **Формы организации деятельности обучающихся:**

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельная или совместная деятельность.

#### **Методы проведения занятий:**

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков** при организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- здоровьесбережения;
- дистанционные образовательные технологии;
- самоанализа и коррекции действий;
- информационно-коммуникационные;
- развития навыков самодиагностики;
- коллективного выполнения заданий.

**Специфические для учебного курса формы и виды контроля освоения обучающимися содержания:**

- текущий контроль: тест, устный опрос;
- зачет;
- контрольный норматив.

### **Формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки**

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

- Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

- Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

- Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

- Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

- Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

- Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной** медицинской группе оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных,

координационных; выносливости, гибкость и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание **индивидуальные особенности** учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: **предварительный, текущий и итоговый**.

*Предварительный учёт* проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

*Текущий учёт* позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях.

На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

*Итоговая оценка* выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Тестовые нормативы:* проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

*Контрольные нормативы:* проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи из области разных предметов: гигиены, литературы, истории, анатомии, математики, музыки (занятия под музыку), изобразительное искусство (красота движений, поз).



## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Содержание учебного предмета, курса 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 человека.** 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. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Русская лапта. Игра по правилам

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Русская лапта.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Тематическое планирование рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.	Физическое совершенствование:					
2.1	<i>Легкая атлетика</i>	21	19	16	20	19
2.2	<i>Кроссовая подготовка</i>	6	4	2	4	4
2.3	<i>Гимнастика</i>	18	18	18	16	18
2.4	<i>Баскетбол</i>	5	8	8	9	13
2.5	<i>Волейбол</i>	9	10	10	16	13
2.6	<i>Футбол</i>	-	3	3	-	-
2.7	<i>Русская лапта</i>	6	6	10	-	-
	<b>Итого</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>67</b>

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств - в процессе урока.

### **Материально-техническое обеспечение**

Бревно гимнастическое. Козел гимнастический.

Конь гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Канат для лазанья.

Мост гимнастический.

Скамейка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

Скамья наклонная.

Гантели.

Маты гимнастические.

Мяч набивной (1,2кг)

Мяч теннисный.

Скакалка гимнастическая.

Палка гимнастическая.

Обруч гимнастический.

*Легкая атлетика*

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки разметочные.

Лента финишная.

Рулетка измерительная.

Номера нагрудные.

*Спортивные игры.*

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.

Стойки волейбольные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Мячи футбольные.

Компрессор для накачивания мячей.

*Средства первой помощи.*

Аптечка медицинская.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 класс

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>					
1	01.09.		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля	ТБ
2	06.09.		Беговые упражнения. Высокий старт	Высокий старт 10 м. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений	
3	08.09.		Беговые упражнения. Высокий старт	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40–60 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин	Контроль техники выполнения высокого старта
4	13.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи»	Оценка скорости бега (60 м)
5	15.09.		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200–300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»	
6	20.09.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы»	
7	22.09.		Беговые упражнения.	Соревнования в беге	Оценка скорости



Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			Соревнования	на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»	бега (1000 м)
8	27.09.		Беговые упражнения. Полоса препятствий	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища»	
9	29.09.		Бросок набивного мяча	Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал – садись»	
10	04.10.		Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три»	Контроль техники выполнения метания набивного мяча
11	06.10.		Метание малого мяча	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три»	
12	11.10.		Прыжковые упражнения	Техника прыжка в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами)	
13	13.10.		Прыжковые упражнения	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров»	Контроль техники выполнения прыжка в высоту
14	18.10.		Прыжковые упражнения	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы»	Оценка высоты прыжка

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
<b>Лапта (6 часов)</b>					
15	20.10.		Игра «Русская лапта». Правила игры	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту	Тест по теме «История возникновения русской лапты.»
16	25.10.		Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины)	
17	08.11.		Игра «Русская лапта». Перемещения игрока	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока
18	10.11.		Игра «Русская лапта». Удары по мячу	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие выносливости	Контроль техники выполнения ловли и передачи мяча
19	15.11.		Игра «Русская лапта». Подача мяча	Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы	Контроль техники выполнения ударов по мячу
20	17.11.		Игра в русскую лапту	Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы	Контроль техники выполнения ударов по мячу
<b>Баскетбол (5 часов)</b>					
21	22.11.		Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком	Тест «История возникновения баскетбола. Основные термины и

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
					правила игры»
22	24.11.		Баскетбол. Ловля и передача мяча	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Упражнения на развитие силы	
23	29.11.		Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2 : 1	Контроль техники выполнения стойки и передвижений игрока
24	01.12.		Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3 : 1	
25	06.12.		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</b>					
26	08.12.		Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости	Тест на знание истории гимнастики, ТБ и страховки во время занятий по гимнастике
27	13.12.		Организуемые команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
28	15.12.		Организующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Контроль техники выполнения перестроений
29	20.12.		Организующие команды и приемы. Висы	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей	Контроль техники выполнения висов
30	22.12.		Акробатические упражнения. Перекаты	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Упражнения на развитие силовых способностей	
31	27.12.		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа (д). Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости	
32	29.12.		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы	Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад
33	17.01.		Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки)	Контроль техники выполнения стойки на лопатках
34	19.01.		Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел)	Контроль техники

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				в ширину, высота 80–100 см). Упражнения на развитие 4. координационных способностей	выполнения стойки согнув ноги
35	24.01.		Опорный прыжок	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами	
36	26.01.		Опорный прыжок	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости	
37	31.01.		Опорный прыжок	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитие силовых способностей	Контроль техники выполнения опорного прыжка
38	02.02.		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	
39	07.02.		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине
40	09.02.		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м)	
41	14.02.		Упражнения на	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			гимнастических брусьях. Лазанье по канату	передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м)	
42	16.02.		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м)	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях
43	21.02.		Ритмическая гимнастика	Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	Контроль техники выполнения лазанья по канату
<b>Волейбол (9 часов)</b>					
44	28.02.		Волейбол. Стойка игрока	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры»
45	02.03.		Волейбол. Стойка игрока	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему»	
46	05.03		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Контроль техники выполнения стойки и передвижений
47	09.03.		Волейбол. Передача мяча двумя руками	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	Контроль техники передачи мяча

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			сверху	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	двумя руками сверху
48	14.03.		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения	
49	16.03.		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы	Контроль техники приема мяча снизу двумя руками
50	21.03.		Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком	
51	04.04.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения	Контроль техники приема мяча сверху двумя руками
52	06.04.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме	Контроль техники нижней прямой подачи
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
53	11.04		Беговые упражнения. Старты из разных положений	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки	
54	13.04.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки	Оценка скорости бега

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				утомления	(60 м)
55	18.04.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин	
56	20.04.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	Оценка выносливости
57	25.04.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами	
58	27.04.		Кроссовый бег. Соревнования	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км)	Оценка скорости бега (1500 м)
59	04.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами»	
60	11.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами	Контроль техники выполнения прыжка в длину
61	16.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы»	Оценка дальности прыжка
62	18.05.		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	
63	23.05.		Метание малого мяча	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	Контроль техники выполнения метания малого



Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
					мяча
64	25.05.		Метание малого мяча	Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	Оценка дальности метания малого мяча с 3–5 шагов разбега
65	30.05.		Основы туристской подготовки	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
1	01.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30–40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков.	
2	02.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40–50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения высокого старта
3	08.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения низкого старта
4	09.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей	
5	15.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей	Оценка скоростных способностей
6	16.09.		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка)	
7	22.09.		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике	Учет времени бега. Соревнования

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
8	23.09.		Прикладно-ориентированная подготовка	Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы	
9	29.09.		Прикладно-ориентированная подготовка	Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка)	
<b>Футбол (3 часа)</b>					
10	30.09.		Футбол. Удары по мячу	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде	Контроль техники выполнения удара по неподвижному мячу
11	06.10.		Футбол. Остановка катящегося мяча	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники». Двусторонняя учебная игра	Контроль техники выполнения остановки катящегося мяча.
12	07.10.		Футбол. Ведение мяча	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра	Контроль техники ведения мяча
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>					
13	13.10.		Прыжковые	Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	отталкивания в сочетании с маховыми движениями ног и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	
14	14.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	Контроль техники выполнения прыжка в высоту
15	20.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей	Оценка выполнения прыжка в высоту
16	21.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	
<b>Волейбол (10 часов)</b>					
17	27.10.		Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)	Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	
18	28.10.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками	Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах	Контроль техники передачи мяча

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			(в парах)	(в опорном положении). Подвижные игры: «Передал – садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 × 5 м	двумя руками (в опорном положении)
19	10.11.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания	Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач)
20	11.11.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча брошенного партнёром с расстояния 4–6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
21	17.11.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач)	Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч»	Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач)
22	18.11.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», «Не урони мяч»	
23	24.11.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах)	Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Мяч над	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам	
24	25.11.		Волейбол. Нижняя прямая подача в парах	Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
25	01.12.		Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку
26	02.12.		Волейбол. Прямой нападающий удар	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку $h = 180$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
27	08.12.		Строевые упражнения	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки
28	09.12.		Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
29	15.12.		Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Контроль выполнения строевых приемов и команд
30	16.12.		Висы. Строевые упражнения	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д)	Контроль техники выполнения упражнений
31	22.12.		Опорный прыжок	Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
32	23.12.		Опорный прыжок	Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
33	29.12.		Опорный прыжок	Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
34	30.12.		Опорный прыжок	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5–6 упражнений). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения опорного прыжка
35	13.01.		Акробатика. Лазанье	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув	Контроль

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя(с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей	техники выполнения комплекса упражнений с обручами
36	19.01.		Акробатика. Лазанье	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации.	Контроль техники выполнения двух кувырков вперед слитно; «моста»
37	20.01.		Акробатика. Лазанье	«Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации	Контроль техники лазанья по канату, выполнения гимнастической комбинации
38	26.01.		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации	
39	27.01.		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Контроль техники выполнения упражнений



Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
40	02.02.		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контроль техники выполнения комбинаций
41	03.02.		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами	
42	09.02.		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре со-скок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях
43	10.02.		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей	Контроль техники комбинаций на брусьях
44	16.02.		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации	Контроль техники выполнения танцевальных упражнений
<b>Баскетбол (8 часов)</b>					
45	17.02.		Баскетбол. Правила	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			игры	Передача мяча двумя руками от грудив движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	
46	24.02.		Баскетбол. Ведение мяча	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. мяча
47	02.03.		Баскетбол. Ведение мяча	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол	
48	03.03.		Баскетбол. Остановка двумя шагами	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол	Контроль техники выполнения остановки двумя шагами
49	09.03.		Баскетбол. Бросок мяча	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола	Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока
50	10.03.		Баскетбол. Бросок	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			мяча	плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие выносливости	
51	16.03.		Баскетбол. Бросок мяча	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения
52	17.03.		Баскетбол. Передача мяча	Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Упражнения на развитие быстроты	
<b>Лапта (6 часов)</b>					
53	06.04.		Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения	Основной спортивный инвентарь для игры в рус-скую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту	Тест «Спортивный инвентарь, жесты судей, правила игры»
54	07.04.		Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту	
55	13.04.		Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту	Контроль техники выполнения перемещений игрока

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
56	14.04.		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту	Контроль техники выполнения ударов битой по мячу
57	20.04.		Игра «Русская лапта». Осаливания.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту	Контроль техники выполнения ловли мяча в сочетании с передачей
58	21.04.		Игра в русскую лапту. Финты	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы	Контроль техники выполнения финтов при осаливании
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
59	27.04.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости	Контроль техники бега на средние дистанции
60	28.04.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры)	
61	04.05.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры)	Контроль техники выполнения

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
62	05.05.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены	Учет времени
63	11.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
64	12.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
65	18.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжки в длину с 5–7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения
66	19.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжки в длину с 7–9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Оценка дальности прыжка
67	25.05.		Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей	
68	26.05.		Метание малого мяча	Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5–6 м. Упражнения на развитие силовых способностей	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>					
1	01.09.		Беговые упражнения Высокий старт	Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов	Контроль техники выполнения комплекса упражнений
2	03.09.		Беговые упражнения. Низкий старт	Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом	
3	08.09.		Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей	Контроль техники низкого старта
4	10.09.		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей	Оценка скорости бега на короткие дистанции
5	15.09.		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	
6	17.09.		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе	Контроль техники бега

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
7	22.09.		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Учет времени. Оценка скоростных способностей и выносливости
8	24.09.		Беговые упражнения. Челночный бег	Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей	
9	29.09.		Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей»	
<b>Футбол (3 часа)</b>					
10	01.10.		Футбол. Удары по мячу	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде	Контроль техники выполнения удара по неподвижному мячу
11	06.10.		Футбол. Остановка катящегося мяча	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники». Двусторонняя учебная игра	Контроль техники выполнения остановки катящегося мяча.
12	08.10.		Футбол. Ведение мяча	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления)	Контроль техники ведения мяча

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра	
				<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>	
13	13.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	
14	15.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	Контроль техники выполнения прыжка в высоту
15	20.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей	Оценка выполнения прыжка в высоту
16	22.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	
<b>Волейбол (10 часов)</b>					
17	27.10.		Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от	



Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			сверху двумя руками (над собой – партнёру)	пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»	
18	10.11.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»	
19	12.11.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания)	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении)
20	17.11.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
21	19.11.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с	Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				последующей передачей после собственного подбрасывания)	сетку (в опорном положении)
22	24.11.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»	
23	26.11.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой
24	01.12.		Волейбол. Нижняя прямая подача	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»	Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии
25	03.12.		Волейбол. Прямой нападающий удар	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку $h = 180-190$ см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам	
26	08.12.		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром	Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Контроль техники прямого нападающего удара
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
27	10.12.		Строевые упражнения	Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки
28	15.12.		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей	
29	17.12.		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение	Контроль выполнения строевых приемов и команд. Контроль

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				гимнастических упражнений для развития гибкости	техники выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой
30	22.12.		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висячем положении. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей	Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине
31	24.12.		Опорный прыжок	Подтягивание в висячем положении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения висов
32	29.12.		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты	
33	14.01.		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером	Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручем (д), большим мячом (м)

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
34	19.01.		Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки	Контроль техники выполнения опорного прыжка
35	21.01.		Акробатика. Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом)	
36	26.01.		Акробатика. Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)	Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д)
37	28.01.		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации	Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в полушпагат (д)
38	02.02.		Упражнения на гимнастическом бревне и	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед,	Контроль техники выполнения

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			гимнастической перекладине	опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)	комбинации упражнений на развитие гибкости. Оценка лазанья по шесту
39	04.02.		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)	Контроль техники выполнения упражнений
40	09.02.		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контроль техники выполнения комбинаций
41	11.02.		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами	
42	16.02.		Упражнения на гимнастических брусьях	Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
43	18.02.		Упражнения на гимнастических брусках	Упражнения на гимнастических брусках и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами	Контроль техники комбинаций на брусках
44	25.02.		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа. шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации	Контроль техники выполнения танцевальных упражнений
<b>Баскетбол (8 часов)</b>					
45	02.03.		Баскетбол. Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
46	04.03.		Баскетбол. Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	
47	09.03.		Баскетбол. Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении	Контроль техники выполнения

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей	поворотов с мячом
48	11.03.		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы
49	16.03.		Баскетбол. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивлением
50	18.03.		Баскетбол. Передача мяча	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах
51	01.04.		Баскетбол. Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения



Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
52	06.04.		Баскетбол. Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	
<b>Лапта (6 часов)</b>					
53	08.04.		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости	
54	13.04.		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей	
55	15.04.		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации	Контроль техники ловли и передачи мяча
56	20.04.		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости	
57	22.04.		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты	Контроль техники ударов по мячу.
58	27.04.		Игра «Русская лапта».	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи	Контроль

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			Ловля в сочетании с передачей мяча	мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации	техники ловли мяча
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
59	29.04.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»	Контроль техники преодоления препятствий
60	04.05.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»	Учет времени
61	06.05.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»	
62	11.05.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки
63	13.05.		Прыжковые упражнения. Многоскоки	Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места	Контроль техники выполнения многоскоков
64	18.05.		Прыжковые упражнения. Многоскоки	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин	
65	20.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок	Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения.	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			в длину	Упражнения на развитие быстроты	
66	25.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега	Контроль выполнения техники прыжка в длину
67	27.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений	Учет дальности прыжка

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
1	01.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	
2	07.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	
3	08.09.		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м	Соревнования в беге на 60 м.
4	14.09.		Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку	
5	15.09.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м	Контроль техники выполнения встречной эстафеты 8 × 60 м
6	21.09.		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости	
7	22.09.		Беговые упражнения. Техника бега на	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие	Соревнования в беге

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			средние дистанции	выносливости. Понятие о ритме упражнения	на дистанции 1500 м и 2000 м
8	28.09.		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения	Оценка бега на средние дистанции
9	29.09.		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	
10	05.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
11	06.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки	Соревнования по прыжкам в высоту
<b>Волейбол (16 часов)</b>					
12	12.10.		Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	
13	13.10.		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			перемещением	положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»	
14	19.10.		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах в движении
15	20.10.		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлестыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам	
16	26.10.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам	
17	27.10.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам	
18	09.11.		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	
19	10.11.		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	Нижняя прямая подача в 4 сектора
20	16.11.		Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол	
21	17.11.		Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол	Техника верхней прямой подачи
22	23.11.		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол	
23	24.11.		Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром Учебная игра в волейбол	
24	30.11.		Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол	Техника прямого нападающего удара
25	01.12.		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол	
26	07.12.		Волейбол. Страховка при блокировании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	
27	08.11.		Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Индивидуальные	



Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			действия в нападении и защите	и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол	
<b>Гимнастика (16 часов)</b>					
28	14.12.		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	
29	15.12.		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения опорного прыжка
30	21.12.		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы	
31	22.12.		Висы. Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
32	28.12.		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
33	29.12.		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	Контроль техники выполнения акробатических комбинаций
34	18.01.		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости	Оценка лазанья по канату (шесту)
35	19.10.		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки	Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом
36	25.01.		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	
37	26.01.		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости	
38	01.02.		Акробатика. Лазанье	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации	
39	02.02.		Акробатика. Лазанье	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций
40	08.02.		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом	
41	09.01.		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации	
42	15.01.		Упражнения на гимнастических брусьях	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Упражнения на развитие гибкости	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях
43	16.01.		Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю	Контроль техники выполнения лазанья по ка-

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости	нату
<b>Баскетбол (9 часов)</b>					
44	22.01.		Волейбол. Стойка игрока	История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола	
45	01.03.		Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	
46	02.03.		Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Контроль техники ведения мяча с сопротивлением
47	09.03.		Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	
48	15.03.		Баскетбол. Бросок мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча	Контроль выполнения броска одной

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении	рукой от плеча с места
49	16.03.		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	
50	22.03.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	
51	05.04.		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра	
52	06.04.		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей	Контроль выполнения быстрого прорыва (3 × 2)
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
53	12.04.		Прикладно-ориентированные упражнения	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий	
54	13.04.		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге	
55	19.04.		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции	
56	20.04.		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование	Контроль техники выполнения упражнений на выносливость
57	26.04.		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Учет времени
58	27.04.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости	
59	04.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости	

Номер урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
60	11.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	Соревнования по прыжкам в длину
61	17.05.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега	
62	18.05.		Метание малого мяча	Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку»	
63	24.05.		Метание малого мяча	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники	Контроль техники выполнения метания малого мяча
64	25.05.		Метание малого мяча	Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	Оценка дальности метания малого мяча с 3–5 шагов разбега
65	31.05.		Основы туристской подготовки	Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
1	02.09.		Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80 м. Скоростной бег до 70 м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин	
2	06.09.		Беговые упражнения. Низкий старт	Низкий старт от 30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м	
3	09.09.		Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Финиширование. Бег по дистанции 100 м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин	
4	13.09.		Беговые упражнения. Соревнования	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Упражнения на расслабление мышц ног после занятий	Соревнования в беге на 100 м
5	16.09.		Беговые упражнения. Длительный бег	Техника длительного бега. Пробегание отрезков 400–600 м. Специальные беговые упражнения. Правила гигиены	
6	20.09.		Беговые упражнения. Равномерный бег	Равномерный бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 600–800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий	
7	23.09.		Беговые упражнения.	Соревнования в беге	Соревнования в



Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			Соревнования	на 1000 м. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований	беге на 1000 м
8	27.09.		Беговые упражнения. Челночный бег	Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10–15 мин	
9	30.09.		Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м, девушки – 12–14 м)	
10	04.10.		Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения	Зачет
11	07.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике	
12	11.10.		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения для самостоятельного развития скоростно-силовых качеств	
13	14.10.		Прыжковые упражнения. Соревнования	Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери-флоп»	Соревнования по прыжкам высоту
<b>Волейбол (13 часов)</b>					

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
14	18.10.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Подвижные игры «Сумей принять», «Снайперы»	
15	21.10.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	Беговые и прыжковые упражнения. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижные игры «Прими подачу», «Снайперы»	Техника передачи мяча двумя руками сверху спиной в направлении передачи
16	25.10.		Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Приём мячей отскочивших от сетки после набрасывания партнёром. Приём мячей направленных в сетку ударом. Учебная игра в волейбол	
17	28.10.		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Перемещения с имитацией технических приёмов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол	

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
18	08.11.		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи. Имитация отбивания мяча с последующим перекатом в сторону. Отбивание подвешенного на шнуре мяча снизу одной с перекатом в сторону. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром	
19	11.11.		Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону
20	15.11.		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперёд. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром	
21	18.11.		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного	Техника приёма мяча сверху двумя руками с последующим

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине, мяча, брошенного партнёром. Учебная игра в волейбол	с пере- катом на спине
22	22.11.		Волейбол. Верхняя прямая подача	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, брошенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, брошенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол	Прямая верхняя подача с лицевой линии
23	25.11.		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол	
24	29.11.		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Техника выполнения прямого нападающего удара
25	02.12.		Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же, с выносом рук вправо, влево. Блокирование мяча, брошенного партнёром на верхний край сетки. То же, со смещением вправо, влево.	

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	
26	06.12.		Волейбол. Индивидуальное блокирование	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	Техника блокирования (в начале, середине и конце сетки)
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
27	09.12.		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности	
28	13.12.		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий	
29	16.12.		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки	Контроль техники выполнения строевых упражнений

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
30	20.12.		Висы. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей	Контроль техники выполнения подъема переворотом и подтягивания
31	23.12.		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей	
32	27.12.		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении	
33	30.12.		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений	
34	13.01.		Акробатика. Лазанье	Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки	Контроль техники выполнения акробатических упражнений и комбинаций

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
35	17.01.		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса	Оценка лазанья по канату
36	20.01.		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д). Из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом вперед соскок (м). Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации	
37	24.01.		Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д)	Контроль выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне и перекладине
38	27.01.		Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовых способностей	
39	31.01.		Упражнения на гимнастических брусьях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой	

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			бруснях	ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Упражнения на развитие силовой выносливости	
40	03.02.		Упражнения на гимнастических бруснях	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д). Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Контроль техники выполнения гимнастических комбинаций на бруснях
<b>Баскетбол (13 часов)</b>					
41	07.02.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах	
42	10.02.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Контроль техники выполнения сочетания приемов передвижения и остановок мяча
43	14.02.		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	



Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
44	17.02.		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	
45	21.02.		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Правила проведения спортивной разминки. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	Контроль техники выполнения сочетания приемов передач, ведения, бросков мяча
46	24.02.		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	
47	28.02.		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	
48	03.03.		Баскетбол. Вырывание	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и	Контроль

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
			и выбивание мяча	выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча в прыжке
49	10.03.		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	
50	14.03.		Баскетбол. Перехват мяча	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	Контроль техники выполнения вырывания и выбивания
51	17.03.		Баскетбол. Взаимодействия игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	Контроль техники перехвата и накрывания мяча
52	21.03.		Баскетбол. Взаимодействия игроков	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых	

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				способностей	
53	04.04.		Баскетбол. Взаимодействия игроков	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
<b>Легкая атлетика ( 14 часов)</b>					
54	07.04.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации	
55	11.04.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль	
56	14.04.		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Простые программы развития скоростно-силовых качеств	Соревнования по прыжкам в длину с разбега
57	18.04.		Беговые упражнения. Круговая тренировка	Круговая тренировка: много-скоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	
58	21.04.		Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча	
59	25.04.		Метание малого мяча	Метание малого мяча на дальность с разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Эстафеты командами	
60	28.04.		Метание малого мяча	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность.	Соревнования

Но мер уро ка	Дата план	Дата факт	Тема урока	Содержание урока	Контроль
				Судейство. Равномерный бег 15 мин	по метанию мяча весом 150 г на дальность
61	05.05.		Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания	
62	12.05.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель	
63	16.05.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель	
64	19.05.		Беговые упражнения. Кроссовый бег	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м
65	23.05.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля	
66	26.05.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств	Зачет
67	30.05.		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростных качеств	

