

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Назначение программы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основеПримерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 5-11 классов (А.П. Матвеев, – М.: Дрофа, 2010 г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 68 часов в год - 2 часа в неделю.

Необходимость введения 3-го часа физической культуры обусловлено снижением двигательной активности обучающихся. Цель 3-го урока физической культуры – создание условий для реализации физкультурно – оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической и специальной подготовки обучающихся по отдельным видам спорта, а так же для углублённого изучения материала по каждому разделу программы.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Структура документа**

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе урока | | | | |
| 2 | *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | *Гимнастика* | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | *Волейбол* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | *Лыжная подготовка* | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | *Баскетбол* | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | *Легкая атлетика* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | *Итого* | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (102 час)**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).*** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),* закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час).*** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час).*** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).*** *История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час).*** *Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час).*** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

***Содержание программного материала***

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*

**Естественные основы**

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7-8 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

**5-6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7-8 классы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс**. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

**5-6 классы**. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7-8 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7-8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

**Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

**5-7 классы**. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах**.**

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов:**

-содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Учащиеся должны знать:**

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-об истории развития физической культуры в России;

-особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

-возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;

-психофункциональные особенности собственного организма;

-способы самоконтроля;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь:**

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высо-кий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19  20  19  17  16 |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Список литературы**

* Программа 5-9 классы А.П.Матвеев, Т.В.Петрова «Дрофа» М.: 2010

учебники:

* Физическая культура. 6-7 классы/под ред. А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2014.

3 .Физическая культура. 8-9 классы/под ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2008.

4.Физическая культура 8 – 9 классы, под редакцией А.П. Матвеев М., Просвещение, 2012.

5.Методическое пособие 6- 9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2008.

6. Поурочные разработки В.И. Ковалько, М., Вако, 2010.

* Авторы:Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с.
* Авторы: Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | 2 | 3 |
| **1.** |  |  |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | 1 |
| 1.4 | Комплекты разноуровневых тематических заданий,  дидактических карточек. | 1 |
| 1.5 | Учебники по физической культуре | 4 |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | 3 |
| 1. 7 | Методические издания по физической культуре для учителей | 2 |
| **2.** |  |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1комп |
| 2.2 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | 1комп |
| **3.** |  |  |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1комп |
| 3.2 | Аудиозаписи | 1комп |
| **4.** |  |  |
| 4.1 | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 |
| 4.2. | Микрофон | 2 |
| **5.** | **Гимнастика** |  |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | 5 |
| 5.2 | Брусья | 2 |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 5.4. | Козел гимнастический | 1 |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | 1 |
| 5.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая | 4 |
| 5.9 | Конь гимнастический | 2 |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования | 1 |
| 5.11 | Контейнер с набором т/а гантелей | 2 |
| 5.12 | Скамья атлетическая, наклонная | 1 |
| 5.13 | Коврик гимнастический | 5 |
| 5.14 | Маты гимнастические | 20 |
| 5.15 | Мяч набивной (1 кг) | 10 |
| 5.16 | Мяч малый (теннисный) | 10 |
| 5.17 | Скакалка гимнастическая | 10 |
| 5.18 | Мяч малый (мягкий) | 10 |
| 5.19 | Палка гимнастическая | 7 |
| 5.20 | Обруч гимнастический | 10 |
| 5.21 | Сетка для переноса малых мячей | 5 |
| 5.22 | Канат для перетягивания | 1 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 5.23 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 5.24 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 5.25 | Флажки разметочные на опоре | 7 |
| 5.26 | Рулетка измерительная (10м) | 1 |
| 5.27 | Палочка эстафетная | 10 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |
| 5.28 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.29 | Мячи баскетбольные | 20 |
| 5.30 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| 5.31 | Сетка волейбольная | 1 |
| 5.32 | Мячи волейбольные | 10 |
| 5.33 | Мячи футбольные | 10 |
| 5.34 | Насос для мячей | 1 |
|  | **Туризм** |  |
| 5.35 | Палатки туристские (двух местные) | 2 |
| 5.36 | Рюкзаки туристские | 5 |
| 5.37 | Компас | 2 |
| 5.38 | Коврик туристический | 7 |
|  | Дополнительный инвентарь | 5 |
| 5.39 | Весы медицинские с ростомером | 1 |
|  | Средства доврачебной помощи |  |
| 5.40 | Аптечка медицинская | 2 |
| 6. |  |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 |
| 7. |  |  |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 7.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| 7.4 | Большое футбольное поле | 1 |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 7.7 | Гимнастический городок | 1 |
| 7.8 | Полоса препятствий | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | **Инвентарь для лыжной подготовки** |  |
|  |  |  |
| 8.1 | Лыжи (пар) | 10 |
| 8.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
| 8.3 | Лыжные крепления (пар) | 10 |
| 8.4 | Лыжные ботинки (пар) | 10 |
| 8.5 | Лыжные палки (пар) | 1 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе урока | | | | |
| 2 | *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | *Гимнастика* | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | *Волейбол* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | *Лыжная подготовка* | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 6 | *Баскетбол* | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | *Легкая атлетика* | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | *Итого* | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики.***  ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.***  ***Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.***  ***Низкий старт и старт разг.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл***  ***Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям***  ***Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Низкий старт и старт разг.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Бег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения***  ***Метание мяча 150 гр с разбега*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***Т.Б. на уроках по спортивным играм.***  ***Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость.******Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Одновременно 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.***  ***Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.***  ***Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.***  ***Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.***  ***Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике.***  ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость,челночный бег).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | 30 |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Повороты на месте. Подъемы в гору.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Повороты на месте. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | 24 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.***  ***Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***  ***ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).***  ***ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке.***  ***Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Попеременный 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Попеременный 2-х шажный ход.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Повороты на месте и в движении.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА*** | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 32 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на бревне.*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Подъем в гору различным способом. Спуски с горы*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Подъем в гору различным способом. Спуски с горы*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*** | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 6 |  |  |
| 19 | 19 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |  |  |
| 25 | 1 | ***ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 26 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 27 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 28 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 29 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 30 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 31 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 31 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 33 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 34 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 35 | 11 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.*** | 1 |  |  |
| 36 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |
| 37 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |
| 38 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 39 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 40 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 41 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 42 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).*** | 1 |  |  |
| 43 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 44 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 45 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.*** | 1 |  |  |
| 46 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |
| 47 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 48 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Подъем в гору.Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м)*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Подъем в гору. Спуски с горы.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.***  ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |