

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Заиграевская средняя общеобразовательная школа»
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Октябрьская, 3
т. 4-22-13; e-mail: zschool2013@yandex.ru; сайт: <https://zaigr.buryatschool.ru>

Утверждаю

Директор МБОУ

«Заиграевская СОШ»

Бухольцева А.А.

Приказ № 60

от «30» 08.2022г.



Согласовано

Замдиректора по УВР

МБОУ «Заиграевская СОШ»

Горбик Е.А.

« 30 » 08 2022 г.

Программа рассмотрена и

одобрена на заседании

педагогического совета

МБОУ «Заиграевская СОШ»

Протокол № 1

от «30» 08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(название предмета)

для учащихся 5-9 классов

учителя Яковлева Сергея Николаевича

(ФИО)

высшая

(квалификация)

2022 - 2023 учебный год

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей художественно-эстетического цикла, физической культуры, обж

Протокол № 1 от «29» 08.2022г

Руководитель МО Тимофеева Е.Л.

п. Заиграево

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 7-9 классах* разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Заиграевская СОШ», с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре в соответствии с программой и на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура».

Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха 5-9 классы

Авторы В.И Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Рабочая программа ориентирована на учебники :

« Физическая культура». 5–9 классы под ред. В.И.Лях, М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2019г.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

в 5 классе (105 часов; 3 часа в неделю; 35 учебных недель);

в 6 классе (105 часов; 3 часа в неделю; 35 учебных недель);

в 7 классе (70 часов; 2 часа в неделю; 35 учебных недели);

в 8 классе (70 часов; 2 часа в неделю; 35 учебных недель);

в 9 классе (68 часов: 2 часа в неделю; 34 учебных недели).

Срок реализации рабочей программы 5 лет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура» в 5-9 классах.

1) Личностные результаты освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

2) Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5-9 классах являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

3) Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения предмета учащиеся

должны уметь:

- * самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
- * разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- * тестировать двигательную подготовленность;
- * соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;
- * правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся 5 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку (сек.)	11.4.	11.6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, секунд	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18

К выносливости	Бег 1000 м., мин	6.00	9.00
	Шестиминутный бег	1000 м	1000
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, метров.	12.0	10.0

Требования к двигательной подготовленности учащихся 5 класса.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов.	6.0	6.5	6.9
Бег 60 м	10,8	11,5		10.4	10.8	11.2
Челночный бег 3x10 м,с	8,9	9,5		9.3	9.9	10.3
Бег 1000 м, мин, с	6,0	7,00				
Прыжок в длину с места, см	150	140		130	170	200
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	90	85
Метание мяча 150 гр,м	34	25		21	17	14
Лазание по канату, см	280	220		-	-	-
Подтягивание в висе (лёжа), раз	4	2		15	10	8
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7.00	7.30	8.10
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9.20	9.55	10.30

Учащиеся 6 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	10.1	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	14.00	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	18	18
К выносливости	Бег 1500 м., мин	9.00	10,2
	Шестиминутный бег	1050 м	1000
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	12.00	10
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	10 м	10

Требования к двигательной подготовленности учащихся 6 класса.

Задания	Оценка в баллах
---------	-----------------

	Мальчики		3	Девочки		
	5	4		5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов.	5.9	6.4	6.9
Бег 60 м	10,1	11,00		10.3	10.6	11.2
Челночный бег 3x10 м,с	8,7	9,3		9.3	9.9	10.6
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,0		8.00	8.20	8.40
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	145	130
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		330	280	230
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		95	90	85
Метание мяча 150 гр,м	36	28		23	18	15
Лазание по канату, см	320	260		260	200	150
Подтягивание в висе (лёжа), раз	5	3		17	14	9
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,0	15.0		15.0	16.0	17.0
Кросс 2000 м, мин, с	14.3	15.3		15.3	16.3	17.3

Учащиеся 7 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	10.00	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	170 13 19	165 - 18
Выносливость	Бег 1500 м., мин	8.00	10,2
	Шестиминутный бег	1100 м	1000
Координация	Последовательное выполнение пяти кувыркков, сек.	11.00	10
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	11 м	10

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств учащихся 7 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	9,4	10,2	11.0	9,8	10,4	11,0
Бег 1500метров (мин.)или	7,0	7,30	8,0	7,3	8,0	8,3
2000метров	Без учёта времени					
Прыжок в длину (см.)	370	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см.)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150грамм (м.)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	5	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой (раз)	-	-	-	19	15	11
Бег на лыжах 2 км. (мин.,сек.) или	13,0	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
3 км.	Без учёта времени					

Кросс 2000м. для бесснежных районов (мин.,сек.)или	16,3	17,3	18,3	14,0	15,0	16,0
3000м.	Без учёта времени					

Учащиеся 8 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м., мин	8.50	10,2
	Шестиминутный бег	1300	-
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств учащихся 8 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000метров (мин.) или	10,0	10,4	11,4	11,0	12,4	13,5
3000метров	Без учёта времени					
Прыжок в длину (см.)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту (см.)	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150грамм (м.)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой (раз)	-	-	-	15	10	6
Бег на лыжах 3 км. (мин., сек.) или	18,0	19,0	20,0	20,0	21,0	23,0
5 км.	Без учёта времени					
Кросс 2000м. для бесснежных районов (мин., сек.) или	16,3	17,3	18,3	12,3	13,3	14,3
3000м.	Без учёта времени					

Учащиеся 9 класса должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9.00	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	200 см	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	11.0	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	20	18
К выносливости	Бег 2000 м., мин	8.30	10,2
	Шестиминутный бег	1350 м	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	13.0 м	10.0

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств учащихся 9 классов

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров (сек.)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000метров (мин.)или	9,2	10,0	11,0	10,2	12,0	13,0
3000метров	Без учёта времени					
Прыжок в длину (см.)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см.)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150грамм (м.)	45	40	32	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
Бег на лыжах 3 км. (мин.,сек.) или	17,3	18,0	19,0	19,3	20,3	21,3
5 км.	Без учёта времени					
Кросс 2000м. для бесснежных районов (мин.,сек.)или	16,3	17,3	18,3	12,3	13,3	14,3
3000м.	Без учёта времени					

По выполнению учебного норматива

«5» **баллов** - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» **балла** - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» **баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

Нормы и критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3. Тематическое планирование учебного материала по физической культуре 5 – 9 класс

5 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов (всего)	Требования к результатам обучения	Основные направления воспитательной работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока		
2	Лёгкая атлетика	21; 11-1 четв. 10 – 4 четв.	<u>Коммуникативные:</u> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать друг друга. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> демонстрируют технику беговых упражнений.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания

3	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	31 13 18	<u>К:</u> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <u>Р:</u> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <u>П:</u> уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	<u>К:</u> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <u>Р:</u> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. <u>П:</u> уметь делать зарядку, выполнять комбинации разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
5	Лыжная подготовка	18	<u>К:</u> с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <u>Р:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, способствовать к преодолению препятствий и самокоррекции. <u>П:</u> выполнять освоенные элементы техники передвижений, подъёма и прохождения дистанции 1000м.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
6	Кроссовая подготовка	8	<u>К:</u> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <u>Р:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <u>П:</u> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60м с высокого старта.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
7	Резерв (сдача нормативов)	3		
	Итого	105		

6 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов (всего)	Требования к результатам обучения	Основные направления воспитательной работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока		
2	Лёгкая атлетика	21; 11-1 четв. 10 – 4 четв.	<u>Коммуникативные:</u> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать друг друга. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное

			оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> демонстрируют технику беговых упражнений.	воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
3	Спортивные игры: Баскетбол : Волейбол :	31 13 18	<u>К:</u> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникациями. <u>Р:</u> видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <u>П:</u> ведение мяча на месте правой. левой рукой. Терминология баскетбола.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	<u>К:</u> с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <u>Р:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, способствовать к преодолению препятствий и самокоррекции. <u>П:</u> выполнять комбинации разученных элементов.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
5	Лыжная подготовка	18	<u>К:</u> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <u>Р:</u> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>П:</u> соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
6	Кроссовая подготовка	8	<u>К:</u> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <u>Р:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <u>П:</u> бегать с максимальной скоростью на дистанции 60м с высокого старта.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
7	Резерв (сдача нормативов)	3		
	Итого	105		

7 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов (всего)	Требования к результатам обучения	Основные направления воспитательной работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока		
2	Лёгкая атлетика	22	<i>Познавательные</i> : знания о	Гражданское воспитание

		11ч.-1 четв. 11ч.-4 четв.	<p>влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p> <p><i>Регулятивные</i> : осваивать технику старта и стартового разгона.</p> <p><i>Коммуникативные</i>: уметь работать в парах.</p>	<p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Трудовое воспитание</p> <p>Ценности научного познания</p>
3	Спортивные игры: Баскетбол : Волейбол :	20	<p><i>Познавательные</i> : знание терминологии в баскетболе.</p> <p><i>Регулятивные</i> : осваивать технику перемещений, передач.</p> <p><i>Коммуникативные</i> : уметь работать в паре, группе, команде.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Трудовое воспитание</p> <p>Ценности научного познания</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	<p><i>Познавательные УУД</i>: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p> <p><i>Регулятивные УУД</i>: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные</i>: уметь страховать и помогать партнеру.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Трудовое воспитание</p> <p>Ценности научного познания</p>
5	Лыжная подготовка	12	<p><i>Познавательные</i> : Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p><i>Регулятивные</i> : выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Трудовое воспитание</p> <p>Ценности научного познания</p>
6	Кроссовая подготовка	4	<p><i>Познавательные</i>:: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p><i>Регулятивные</i> : определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p><i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Трудовое воспитание</p> <p>Ценности научного познания</p>
	Итого	70		

8 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов (всего)	Требования к результатам обучения	Основные направления воспитательной работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока		
2	Лёгкая атлетика	18 8ч.-1 четв.	<i>Познавательные</i> : совершенствовать технику бега,	Гражданское воспитание Патриотическое

		10ч.-4 четв.	развивать выносливость. <i>Регулятивные</i> : определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками.	воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
3	Спортивные игры: Баскетбол : Волейбол :	20 8 12	<i>Познавательные</i> : самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные</i> : определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	<i>Познавательные:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные</i> : определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
5	Лыжная подготовка	12	<i>Познавательные</i> : Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные</i> : проявление терпения.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
6	Кроссовая подготовка	4	<i>Познавательные</i> : совершенствовать технику бега, метание малого мяча на дальность, развивать выносливость. <i>Регулятивные</i> : определять и устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
	Итого	70		

9 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов (всего)	Требования к результатам обучения	Основные направления воспитательной работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе каждого урока		
2	Лёгкая атлетика	20	<i>Познавательные</i> : совершенствовать технику бега, развивать выносливость. <i>Регулятивные</i> : определять и	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное

			устранять типичные ошибки в беге. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками.	воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
3	Спортивные игры: Баскетбол : Волейбол :	20 8 12	<i>Познавательные</i> : самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Регулятивные</i> : определять и устранять типичные ошибки. <i>Коммуникативные</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
4	Гимнастика с элементами акробатики	16	<i>Познавательные:</i> уметь организовать самостоятельные занятия. <i>Регулятивные</i> : определять и исправлять собственные ошибки. <i>Коммуникативные</i> : взаимодействие со сверстниками.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
5	Лыжная подготовка	12	<i>Познавательные</i> : Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. <i>Регулятивные:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные</i> : проявление терпения.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
	Итого	68		

Календарное – тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
			План	Факт
	Лёгкая атлетика (11часов)			
	1 четверть			
1/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт.	ОРУ№1	2-3.09	
2/2	Высокий старт. Бег с ускорением.	ОРУ№1	5-10.09	
3/3	Высокий старт. Бег по дистанции.	ОРУ№1	5-10.09	
4/4	Высокий старт. Бег с ускорением.	ОРУ№1	5-10.09	
5/5	Высокий старт. Бег с ускорением.	ОРУ№1	13-17.09	
6/6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ№1	13-17.09	
7/7	Обучение подбора разбега.	ОРУ№1	13-17.09	
8/8	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	ОРУ№1	20-24.09	
9/9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	ОРУ№1	20-24.09	

10/10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.	ОРУ№1	20-24.09	
11/11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.	ОРУ№1	27-1.10	
Спортивные игры . Баскетбол (13 часов)				
12/12	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока.	ОРУ№2	27-1.10	
13/13	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	ОРУ№2	27-1.10	
14/14	Стойка и передвижения игрока.	ОРУ№2	4-8.10	
15/15	Стойка и передвижения игрока.	ОРУ№2	4-8.10	
16/16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	ОРУ№2	4-8.10	
17/17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	ОРУ№2	11-15.10	
18/18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом.	ОРУ№2	11-15.10	
19/19	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круг.	ОРУ№2	11-15.10	
20/20	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	ОРУ№2	18-22.10	
21/21	Бросок двумя руками снизу в движении.	ОРУ№2	18-22.10	
22/22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. .	ОРУ№2	18-22.10	
23/23	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	ОРУ№2	25-29.10	
24/24	Стойка и передвижение игрока.	ОРУ№2	25-29.10	
2 четверть				
Гимнастика (24 часа)				
25/1	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .	ОРУ№3	8-12.11	
26/2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	ОРУ№3	8-12.11	
27/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	ОРУ№3	8-12.11	
28/4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	ОРУ№3	15-19.11	
29/5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	ОРУ№3	15-19.11	
30/6	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	ОРУ№3	15-19.11	
31/7	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	ОРУ№3	22-26.11	
32/8	Перестроение из колонны по два в колонну по одному способностей.	ОРУ№3	22-26.11	
33/9	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	ОРУ№3	22-26.11	
34/10	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному	ОРУ№3	29-3.12	
35/11	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному.	ОРУ№3	29-3.12	
36/12	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному	ОРУ№3	29-3.12	
37/13	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	ОРУ№3	6-10.12	
38/14	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	ОРУ№3	6-10.12	
39/15	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад	ОРУ№3	6-10.12	
40/16	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	ОРУ№3	13-17.12	
41/17	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	13-17.12	
42/18	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	13-17.12	
43/19	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	ОРУ№3	20-24.12	
44/20	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	20-24.12	
45/21	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	20-24.12	

46/22	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	27-30.12	
47/23	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	27-30.12	
48/24	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках.	ОРУ№3	27-30.12	
Лыжная подготовка (18 часов)				
3 четверть				
49/1	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход.	ОРУ№4	10-14.01	
50/2	Попеременный двухшажный ход.	ОРУ№4	10-14.01	
51/3	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».	ОРУ№4	10-14.01	
52/4	Дальнейшее обучение и закрепление бесшажного хода.	ОРУ№4	17-21.01	
53/5	Попеременный двухшажный ход.	ОРУ№4	17-21.01	
54/6	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ОРУ№4	17-21.01	
55/7	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой»	ОРУ№4	24-28.01	
56/8	Закрепление техники торможения «плугом».	ОРУ№4	24-28.01	
57/9	Попеременный двухшажный ход.	ОРУ№4	24-28.01	
58/10	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ОРУ№4	31-4.02	
59/11	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	ОРУ№4	31-4.02	
60/12	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	ОРУ№;	31-4.02	
61/13	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	ОРУ№4	7-11.02	
62/14	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. .	ОРУ№4	7-11.02	
63/15	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	ОРУ№4	7-11.02	
64/16	Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов.	ОРУ№4	14-18.02	
65/17	Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов.	ОРУ№4	14-18.02	
66/18	Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов.	ОРУ№4	14-18.02	
Волейбол (18 часов)				
67/19	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	21-25.02	
68/20	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	ОРУ№5	21-25.02	
69/21	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	21-25.02	
70/22	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	28-4.03	
71/23	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	28-4.03	
72/24	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	28-4.03	
73/25	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	7-11.03	
74/26	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	7-11.03	
75/27	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	7-11.03	
76/28	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	ОРУ№5	14-18.03	
77/29	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	ОРУ№5	14-18.03	
78/30	Передвижение в стойке.	ОРУ№5	14-18.03	
4 четверть				
79/1	Передвижение в стойке. .	ОРУ№5	21-15.03	
80//2	Передвижение в стойке.	ОРУ№5	21-15.03	
81/3	Передвижение в стойке. .	ОРУ№5	21-15.03	
82/4	Передвижение в стойке. .	ОРУ№5	4-8.04	
83/5	Передвижение в стойке. .	ОРУ№5	4-8.04	
84/6	Передвижение в стойке. .	ОРУ№5	4-8.04	
Кроссовая подготовка (8 часов)				

85/7	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег.	ОРУ№6	11-15.04	
86/8	Равномерный бег	ОРУ№6	11-15.04	
87/9	Равномерный бег	ОРУ№6	11-15.04	
88/10	Равномерный бег	ОРУ№6	18-22.04	
89/11	Равномерный бег .	ОРУ№6	18-22.04	
90/12	Равномерный бег	ОРУ№6	18-22.04	
91/13	Равномерный бег	ОРУ№6	25-29.04	
92/14	Равномерный бег	ОРУ№6	25-29.04	
	Лёгкая атлетика (10 часов)			
93/15	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (1000м).	ОРУ№7	25-29.04	
94/16	Равномерный бег (1000м).	ОРУ№7	2-6.05	
95/17	Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением(30-40м),	ОРУ№7	2-6.05	
96/18	Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением(40-50м).	ОРУ№7	2-6.05	
97/19	Высокий старт(до10-15м) бег с ускорением(50-60м), бег по дистанции.	ОРУ№7	9-13.05	
98/20	Бег на результат (60м).	ОРУ№7	9-13.05	
99/21	Бег на результат (60м).	ОРУ№7	9-13.05	
100/22	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	ОРУ№7	16-20.05	
101/23	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	ОРУ№7	16-20.05	
102/23	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	ОРУ№7	16-20.05	
103/25	Резервные уроки. Сдача нормативов.	ОРУ№7	23-28.05	
104/26	Резервные уроки. Сдача нормативов.	ОРУ№7	23-28.05	
105/27	Резервные уроки. Сдача нормативов.	ОРУ№7	23-28.05	

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
			По плану	Факт.
	1 четверть			
	Лёгкая атлетика (11 часов)			
1/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета.	ОРУ№1	2-3.09	
2/2	Высокий старт. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	ОРУ№1	5-10.09	
3/3	Высокий старт. Финиширование. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	ОРУ№1	5-10.09	
4/4	Высокий старт. Круговая эстафета. Бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	ОРУ№1	5-10.09	
5/5	Высокий старт. Встречная эстафета. Бег с ускорением, финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	ОРУ№1	13-17.09	
6/6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в меня»	ОРУ№1	13-17.09	
7/7	Метание малого мяча на дальность , специальные беговые упражнения.	ОРУ№1	13-17.09	
8/8	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие	ОРУ№1	20-24.09	

	скоростно-силовых качеств.			
9/9	Метание малого мяча на дальность, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ№1	20-24.09	
10/10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	ОРУ№1	20-24.09	
11/11	Бег 1000м., развитие выносливости. Круговая эстафета. Подвижная игра «Салки маршем»	ОРУ№1	27-1.10	
	Баскетбол (13 часов)			
12/12	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ№2	27-1.10	
13/13	Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	ОРУ№2	27-1.10	
14/14	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	ОРУ№2	4-8.10	
15/15	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ОРУ№2	4-8.10	
16/16	Передача мяча одной рукой от плеча. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ОРУ№2	4-8.10	
17/17	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ОРУ№2	11-15.10	
18/18	Сочетание приёмов: ведение, передача. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	ОРУ№2	11-15.10	
19/19	Ведение мяча в низкой стойке. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круг. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	ОРУ№2	11-15.10	
20/20	Передача мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ№2	18-22.10	
21/21	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	ОРУ№2	18-22.10	
22/22	Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение.	ОРУ№2	18-22.10	
23/23	Передача мяча двумя руками от груди. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	ОРУ№2	25-29.10	
24/24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ№2	25-29.10	
	2 четверть			
	Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)			
25/1	Инструктаж по ТБ. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	ОРУ№3	8-12.11	
26/2	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	ОРУ№3	8-12.11	

27/3	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	ОРУ№3	8-12.11	
28/4	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	ОРУ№3	15-19.11	
29/5	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	ОРУ№3	15-19.11	
30/6	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	ОРУ№3	15-19.11	
31/7	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100см.). Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	ОРУ№3	22-26.11	
32/8	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100см.). Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	ОРУ№3	22-26.11	
33/9	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100см.). Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	ОРУ№3	22-26.11	
34/10	Упражнения на нижней перекладине. Развитие силовых качеств.	ОРУ№3	29-3.12	
35/11	Упражнения на нижней перекладине. Развитие силовых качеств.	ОРУ№3	29-3.12	
36/12	Упражнения на нижней перекладине. Развитие силовых качеств.	ОРУ№3	29-3.12	
37/13	Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	6-10.12	
38/14	Упражнения на разновысоких брусьях. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	6-10.12	
39/15	Упражнения на разновысоких брусьях Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	6-10.12	
40/16	Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ мячами. Развитие силовых качеств.	ОРУ№3	13-17.12	
41/17	Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Челнок». ОРУ мячами. Развитие силовых качеств.	ОРУ№3	13-17.12	
42/18	Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Челнок». ОРУ мячами. Развитие силовых качеств.	ОРУ№3	13-17.12	
43/19	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	20-24.12	
44/20	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	20-24.12	
45/21	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	20-24.12	
46/22	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	27-30.12	
47/23	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	27-30.12	
48/24	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	ОРУ№3	27-30.12	
3 четверть				
Лыжная подготовка(18 часов)				
49/1	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах и прокладка учебного круга.	ОРУ№4	10-14.01	
50/2	Передвижение на лыжах и прокладка учебного круга.	ОРУ№4	10-14.01	
51/3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м. развитие общей выносливости.	ОРУ№4	10-14.01	
52/4	Дальнейшее обучение и закрепление попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Остановка рывком». Развитие общей и специальной выносливости.	ОРУ№4	17-21.01	
53/5	Дальнейшее обучение и закрепление попеременного	ОРУ№4	17-21.01	

	двухшажного хода. Подвижная игра «Остановка рывком». Развитие общей и специальной выносливости.			
54/6	Дальнейшее обучение и закрепление попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Остановка рывком». Развитие общей и специальной выносливости.	ОРУ№4	17-21.01	
55/7	Одновременный двухшажныйход. Подъём «полуёлочкой» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости.		24-28.01	
56/8	Одновременный двухшажныйход. Подъём «полуёлочкой» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости.		24-28.01	
57/9	Одновременный двухшажныйход. Подъём «полуёлочкой» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	24-28.01	
58/10	Одновременный двухшажныйход. Подъём «полуёлочкой» Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000м. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	31-4.02	
59/11	Одновременный безшажный ход. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	31-4.02	
60/12	Закрепление техники одновременногобезшажного хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости.	ОРУ№;	31-4.02	
61/13	Закрепление техники одновременногобезшажного хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	7-11.02	
62/14	Закрепление техники одновременногобезшажного хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2000м. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	7-11.02	
63/15	Спуск в высокой стойке. Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	7-11.02	
64/16	Спуск в высокой стойке. Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	14-18.02	
65/17	Торможение «плугом». Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	ОРУ№4	14-18.02	
66/18	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой». Закрепление и совершенствование изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2000м.	ОРУ№4	14-18.02	
	Волейбол (18 часов)			
67/19	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	ОРУ№5	21-25.02	
68/20	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Половка волейболистов».	ОРУ№5	21-25.02	
69/21	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	ОРУ№5	21-25.02	
70/22	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	ОРУ№5	28-4.03	
71/23	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	ОРУ№5	28-4.03	
72/24	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	ОРУ№5	28-4.03	
73/25	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча вперёд.	ОРУ№5	7-11.03	

	Подвижные игры с элементами волейбола.			
74/26	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	7-11.03	
75/27	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	7-11.03	
76/28	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи мяча вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	14-18.03	
77/29	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	14-18.03	
78/30	Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	14-18.03	
	4 четверть			
79/1	Передвижение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты.	ОРУ№5	21-15.03	
80/2	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	21-15.03	
81/3	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	21-15.03	
82/4	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты.	ОРУ№5	4-8.04	
83/5	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты.	ОРУ№5	4-8.04	
84/6	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	ОРУ№5	4-8.04	
	Кроссовая подготовка (8 часов)			
85/7	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (15мин.). бег в гору. Развитие выносливости.	ОРУ№6	11-15.04	
86/8	Равномерный бег (16мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	ОРУ№6	11-15.04	
87/9	Равномерный бег (16мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	ОРУ№6	11-15.04	
88/10	Равномерный бег (17мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	ОРУ№6	18-22.04	
89/11	Равномерный бег по пересечённой местности (18мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	ОРУ№6	18-22.04	
90/12	Равномерный бег по пересечённой местности (18мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	ОРУ№6	18-22.04	
91/13	Равномерный бег по пересечённой местности (19мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	ОРУ№6	25-29.04	

92/14	Равномерный бег (20мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	ОРУ№6	25-29.04	
Лёгкая атлетика (10 часов)				
93/15	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	ОРУ№7	25-29.04	
94/16	Равномерный бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	ОРУ№7	2-6.05	
95/17	Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением(30-40м), встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	ОРУ№7	2-6.05	
96/18	Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением(40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	ОРУ№7	2-6.05	
97/19	Высокий старт(до10-15м), бег с ускорением(50-60м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета (передача палочки).	ОРУ№7	9-13.05	
98/20	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. Передача палочки.	ОРУ№7	9-13.05	
99/21	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. Передача палочки.	ОРУ№7	9-13.05	
100/22	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении.	ОРУ№7	16-20.05	
101/23	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки) Метание 150гр. мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ№7	16-20.05	
102/24	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление) Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ№7	16-20.05	
103/25	Резервные уроки. Сдача нормативов.		23-28.05	
104/26	Резервные уроки. Сдача нормативов.		23-28.05	
105/27	Резервные уроки. Сдача нормативов.		23-28.05	

Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№ урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата	
			План	Факт
1 четверть. Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка) 11 часов.				
1/1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	ОРУ№1	1-3.09	
2/2	Высокий старт. Бег по дистанции	ОРУ№1	6-10.09	
3/3	Высокий старт. Линейные эстафеты	ОРУ№1	6-10.09	
4/4	Высокий старт. Бег на 60 м.	ОРУ№1	13-17.09	
5/5	Высокий старт. Эстафеты	ОРУ№1	13-17.09	
6/6	Прыжок в длину с разбега	ОРУ№1	20-24.09	
7/7	Метание малого мяча на дальность	ОРУ№1	20-24.09	
8/8	Прыжок в длину с разбега на результат	ОРУ№1	27-1.10	
9/9	Прыжок в длину с разбега	ОРУ№1	27-1.10	

10/10	Бег 1000м в равномерном темпе	ОРУ№1	4-8.10	
11/11	Бег 1000м в переменном темпе	ОРУ№1	4-8.10	
Спортивная игра баскетбол (10 часов)				
12/12	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока	ОРУ№3	11-15.10	
13/13	Передача мяча двумя руками от груди	ОРУ№3	11-15.10	
14/14	Ведение мяча на месте	ОРУ№3	18-22.10	
15/15	Передача мяча одной рукой от плеча	ОРУ№3	18-22.10	
16/16	Передвижение игрока, повороты с мячом	ОРУ№3	25-29.10	
17/17	Бросок мяча в движении	ОРУ№3	25-29.10	
2 четверть				
18/18	Передача мяча с отскоком	ОРУ№3	8-12.11	
19/19	Позиционное нападение	ОРУ№3	8-12.11	
20/20	Сочетание приёмов передвижений и остановок	ОРУ№3	15-19.11	
21/21	Быстрый прорыв, учебная игра	ОРУ№3	15-19.11	
Гимнастика с элементами гимнастики (12 часов)				
22/1	Инструктаж по ТБ. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа	ОРУ№2	22-26.11	
23/2	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа	ОРУ№2	22-26.11	
24/3	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа	ОРУ№2	29-3.12	
25/4	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100см)	ОРУ№2	29-3.12	
26/5	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100см)	ОРУ№2	6-10.12	
27/6	Освоение опорных прыжков (козёл в ширину, высота 80-100см)	ОРУ№2	6-10.12	
28/7	Упражнения на нижней перекладине	ОРУ№2	13-17.12	
29/8	Упражнения на нижней перекладине	ОРУ№2	13-17.12	
30/9	Упражнения на нижней перекладине	ОРУ№2	20-24.12	
31/10	Упражнения на разновысоких брусьях	ОРУ№2	20-24.12	
32/11	Упражнения на разновысоких брусьях	ОРУ№2	27-30.12	
33/12	Упражнения на разновысоких брусьях	ОРУ№2	27-30.12	
3 четверть. Лыжная подготовка (12 часов)				
34/1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	ОРУ№4	10-14.01	
35/2	Передвижение на лыжах и прокладка учебного круга	ОРУ№4	10-14.01	
36/3	Попеременный двушажный ход	ОРУ№4	17-21.01	
37/4	Попеременный двушажный ход	ОРУ№4	17-21.01	
38/5	Одновременный двушажный ход	ОРУ№4	24-28.01	
39/6	Одновременный двушажный ход	ОРУ№4	24-28.01	
40/7	Одновременный двушажный ход	ОРУ№4	31-4.02	
41/8	Одновременный двушажный ход	ОРУ№4	31-4.02	
42/9	Спуск в высокой стойке	ОРУ№4	7-11.02	
43/10	Спуск в высокой стойке	ОРУ№4	7-11.02	
44/11	Торможение «плугом»	ОРУ№4	14-18.02	
45/12	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой»	ОРУ№4	14-18.02	
Спортивная игра волейбол (10 часов)				
46/13	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча	ОРУ№3	21-25.02	
47/14	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча	ОРУ№3	21-25.02	
48/15	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ№3	28-4.03	

	Приём мяча снизу двумя руками после подачи			
49/16	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	ОРУ№3	28-4.03	
50/17	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча	ОРУ№3	7-11.03	
51/18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча	ОРУ№3	7-11.03	
52/19	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	ОРУ№3	14-18.03	
53/20	Игры по упрощённым правилам	ОРУ№3	14-18.03	
54/21	Игры по упрощённым правилам	ОРУ№3	21-25.03	
55/22	Игры по упрощённым правилам	ОРУ№3	21-25.03	
4 четверть.				
Лёгкая атлетика (11 часов)				
56/1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега.	ОРУ№1	4-8,04	
57/2	Овладение техникой длительного бега.	ОРУ№1	4-8,04	
58/3	Овладение техникой прыжка в длину.	ОРУ№1	11-15.04	
59/4	Метание малого мяча на дальность.	ОРУ№1	11-15.04	
60/5	Медленный бег по пересечённой местности от 500 до 1000м.	ОРУ№1	18-22.04	
61/6	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ№1	18-22.04	
62/7	Бег(17мин).Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ№1	25-29.04	
63/8	Бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий.	ОРУ№1	25-29.04	
64/9	Бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий.	ОРУ№1	2-7.05	
65/10	Бег(20мин). Преодоление вертикальных препятствий.	ОРУ№1	2-7.05	
66/11	Бег(2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	ОРУ№1	9-13.05	
Кроссовая подготовка (4 часа)				
67/12	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ№1	9-13.05	
68/13	Бег(17мин).Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ№1	16-20.05	
69/14	Бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий.	ОРУ№1	16-20.05	
70/15	Бег(2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	ОРУ№1	23-27.05	

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть (16 часов)				
Лёгкая атлетика (8 часов)				
1/1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).	Комплекс 1	1-3.09	
2/2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).	Комплекс 1	6-10.09	
3/3	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	Комплекс 1	6-10.09	
4/4	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	Комплекс 1	13-17.09	
5/5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	Комплекс 1	13-17.09	
6/6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание	Комплекс 1	20-24.09	
7/7	Прыжок в длину на результат с расстояния	Комплекс 1	20-24.09	
8/8	Бег 1000 м.(мин).	Комплекс 1	27-1.10	
Баскетбол (8 часов)				
9/9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Комплекс 1	27-1.10	

10/ 10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Комплекс 3	4-8.10	
11/ 11	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Комплекс 3	4-8.10	
12/ 12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте	Комплекс 3	11-15.10	
13/ 13	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	Комплекс 3	11-15.10	
14/ 14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением	Комплекс 3	18-22.10	
15/ 15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Комплекс 3	18-22.10	
16/ 16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комплекс 3	8-12.11	
2 четверть (16часов)				
Гимнастика				

17/1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	Комплекс 2	8-12.11	
18/2	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок	Комплекс 2	15-19.11	
19/3	Кувырок назад, стойка «ноги врозь».	Комплекс 2	15-19.11	
20/4	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	Комплекс 2	22-26.11	
21/5	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики).	Комплекс 2	22-26.11	
22/6	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики)	Комплекс 2	29-3.12	
23/7	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Комплекс 2	29-3.12	
24/8	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Комплекс 2	6-10.12	
25/9	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении	Комплекс 2	6-10.12	
26/ 10	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Комплекс 2	13-17.12	
27/ 11	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Комплекс 2	13-17.12	
28/ 12	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении	Комплекс 2	20-24.12	
29/ 13	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Комплекс 2	20-24.12	
30/ 14	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Комплекс 2	27-30.12	
31/ 15	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Комплекс2	27-30.12	
32/ 16	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	Комплекс 2	27-30.12	
3 четверть				
Лыжная подготовка (12 часов)				
33/ 1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности	Комплекс 4	10-14.01	
34/ 2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход	Комплекс4	10-14.01	
35/ 3	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Комплекс4	17-21.01	
36/4	Техника безопасности при спусках и подъемах.	Комплекс4	17-21.01	

37/5	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Комплекс4	24-28.01	
38/6	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах.	Комплекс4	24-28.01	
39/7	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой.	Комплекс4	31-4.02	
40/8	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Комплекс4	31-4.02	
41/9	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой».	Комплекс4	7-11.02	
42/10	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	Комплекс4	7-11.02	
43/11	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «п्लугом»	Комплекс4	14-18.02	
44/12	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Комплекс 4	14-18.02	
Волейбол (12 часов)				
45/13	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку	Комплекс 3	21-25.02	
46/14	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	Комплекс 3	21-25.02	
47/15	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	Комплекс 3	28-4.03	
48/16	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку	Комплекс 3	28-4.03	
49/17	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	Комплекс 3	7-11.03	
50/18	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	Комплекс 3	7-11.03	
51/19	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	Комплекс 3	14-18.03	
52/20	Тестирование по теоретической части.	Комплекс 3	14-18.03	

4 четверть

53/1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	Комплекс 5	21-25.03	
54/2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	Комплекс 5	21-25.03	
55/3	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	Комплекс 5	4-8,04	
56/4	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	Комплекс 5	4-8,04	
Лёгкая атлетика (10 часов)				
57/5	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	Комплекс 1	11-15.04	
58/6	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание	Комплекс 1	11-15.04	
57/7	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность	Комплекс 1	18-22.04	
58/8	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов	Комплекс 1	18-22.04	
59/9	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений.	Комплекс 5	25-29.04	
60/10	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	Комплекс 5	25-29.04	

61/11	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	Комплекс 5	2-7.05	
62/12	Бег на результат 60 м	Комплекс 5	2-7.05	
63/13	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	Комплекс 5	9-13.05	
66/14	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Комплекс 5	9-13.05	
Кроссовая подготовка (4 часа)				
67/15	Бег на результат 60 м.	Комплекс 5	16-20.05	
68/16	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 5	16-20.05	
69/17	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин).	Комплекс 5	23-27.05	
70/18	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин).	Комплекс 5	23-27.05	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 9 классе

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть				
Лёгкая атлетика (8 часов)				
1/1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Комплекс 1	1-3.09	
2/2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Комплекс 1	6-10.09	
3/3	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Комплекс 1	6-10.09	
4/4	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1	13-17.09	
5/5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Комплекс 1	13-17.09	
6/6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Комплекс 1	20-24.09	
Баскетбол (8 часов)				
7/7	Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девочки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега	Комплекс 1	20-24.09	
8/8	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Комплекс 1	27-1.10	
9/9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	Комплекс 1	27-1.10	

	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Инструктаж по ТБ.			
10/ 10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3	4-8.10	
11/ 11	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	4-8.10	
12/ 12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3	11-15.10	
13/ 13	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2×1, 3×2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	11-15.10	
14/ 14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	18-22.10	
15/ 15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3	18-22.10	
16/ 16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3	25-29.10	
	2 четверть			
	Гимнастика (16 часов)			

17/1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	8-12.11	
18/2	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	8-12.11	
19/3	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	15-19.11	
20/4	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	15-19.11	

21/5	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	22-26.11	
22/6	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	22-26.11	
23/7	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	29-3.12	
24/8	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Комплекс 2	29-3.12	
25/9	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2	6-10.12	
26/ 10	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Комплекс 2	6-10.12	
27/ 11	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2	13-17.12	
28/ 12	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2	13-17.12	
29/ 13	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2	20-24.12	
30/ 14	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2	20-24.12	
31/ 15	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Комплекс2	27-30.12	

	способностей			
32/ 16	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 2	27-30.12	

Лыжная подготовка (12 часов)

33/ 1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Комплекс4	10-14.01	
34/ 2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Комплекс4	10-14.01	
35/ 3	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Комплекс4	17-21.01	
36/4	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Комплекс4	17-21.01	
37/5	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Комплекс4	24-28.01	
38/6	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Комплекс4	24-28.01	
39/7	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Комплекс4	31-4.02	
40/8	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Комплекс4	31-4.02	
41/9	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Комплекс4	7-11.02	
42/10	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Комплекс4	7-11.02	
43/11	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Комплекс4	14-18.02	
44/12	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км	Комплекс 4	14-18.02	
	Волейбол (12 часов)			
45/13	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя	Комплекс 3	21-	

	передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.		25.02	
46/14	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3	21-25.02	
47/15	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3	28-4.03	
48/16	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3	28-4.03	
49/17	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3	7-11.03	
50/18	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3	7-11.03	
51/19	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Комплекс 3	14-18.03	
52/20	Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.	Комплекс 3	14-18.03	

4 четверть

53/1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	Комплекс 5	21-25.03	
54/2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей	Комплекс 5	21-25.03	
55/3	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	Комплекс 5	4-8,04	
56/4	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во	Комплекс 5	4-8,04	

	встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей			
57/5	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.	Комплекс 1	11-15.04	
58/6	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Комплекс 1	11-15.04	
57/7	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Комплекс 1	18-22.04	
58/8	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Комплекс 1	18-22.04	
59/9	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 5	25-29.04	
60/10	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Комплекс 5	25-29.04	
61/11	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Комплекс 5	2-7.05	
62/12	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комплекс 5	2-7.05	
63/13	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Комплекс 5	9-13.05	
66/14	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Комплекс 5	9-13.05	
67/15	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Комплекс 5	16-20.05	
68/16	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Комплекс 5	16-20.05	