**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* ФГОС основного общего образования
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2013г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

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

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

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости

организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз-

ни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения

* дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

1

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы

организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех-

ники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в сво-

бодное время;

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

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю : в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано : « Третий час учебного предмета «Физическая куль тура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения ( по 3 часа в неделю).

2

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностные результаты** :

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

3

* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

* + **области познавательной культуры:**
* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

4

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

5

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**В области познавательной культуры:**

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

6

**В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научится** |
| 1.Строевая подготовка | ‒ рассматривать физическую культуру как | ‒ определять признаки положительного |
|  | явление культуры, выделять исторические этапы ее | влияния занятий физической подготовкой на |
|  | развития, характеризовать основные направления и | укрепление здоровья, устанавливать связь между |
|  | формы ее организации в современном обществе; | развитием физических качеств и основных систем |

* характеризовать содержательные основы организма;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь | ‒ вести | дневник | по | физкультурной |
| со здоровьем, гармоничным физическим развитием и | деятельности, включать в него оформление |
| физической | подготовленностью, | формированием | планов проведения самостоятельных занятий с |
| качеств личности и профилактикой вредных привычек; | физическими |  | упражнениями | разной |
| ‒ | раскрывать базовые понятия и термины | функциональной | направленности, | данные |
| физической культуры, применять их в процессе | контроля |  | динамики |  | индивидуального |
| совместных занятий физическими упражнениями со | физического | развития |  | и | физической |
| своими сверстниками, излагать с их помощью | подготовленности; |  |  |  |  |
| особенности техники двигательных действий и | ‒ проводить | занятия | физической |
| физическихупражнений,развитияфизических | культурой | с | использованием | оздоровительной |
| качеств; |  |  |  | ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических |
| ‒ | разрабатывать | содержание | походов, | обеспечивать | их | оздоровительную |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| самостоятельных | занятий | с | физическими | направленность; |  |  |  |  |  |  |
| упражнениями, определять их направленность и | ‒ проводить | восстановительные |  |
| формулировать задачи, рационально планировать | мероприятия с использованием банных процедур |  |
| режим дня и учебной недели; |  |  |  | и сеансов оздоровительного массажа; |  |  |  |
| ‒ | руководствоваться |  |  | правилами | ‒ выполнять | комплексы | упражнений |  |
| профилактики травматизма и подготовки мест занятий, | лечебной физической культуры с учетом |  |
| правильного выбора обуви и формы одежды в | имеющихся индивидуальных отклонений | в |  |
| зависимости от времени года и погодных условий; | показателях здоровья; |  |  |  |  |  |
| ‒ | руководствоваться | правилами оказания | ‒ преодолевать | естественные | и |  |
| первой помощи при травмах и ушибах во время | искусственные | препятствия | с | помощью |  |
| самостоятельных | занятий |  | физическими | разнообразных способов лазания, прыжков и бега; |  |
| упражнениями; использовать занятия физической | ‒ осуществлять судейство | по | одному из |  |
| культурой, |  | спортивные | игры | и | спортивные | осваиваемых видов спорта; |  |  |  |  |
| соревнования | для | организации | индивидуального |  |  |  |  |
| ‒ выполнять | тестовые |  | нормативы |  |
| отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, |  |  |
| Всероссийского |  | физкультурно-спортивного |  |
| повышения уровня физических кондиций; |  |  |
| комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |  |  |
| ‒ | составлять | комплексы | физических |  |  |  |
| ‒ выполнять | технико-тактические |  |
| упражнений | оздоровительной, | тренирующейи |  |
| действия национальных видов спорта; |  |  |  |
| корригирующей | направленности, | подбирать |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| индивидуальную нагрузку с учетом функциональных |  |  |  |  |  |  |  |
| особенностей | и | возможностей | собственного |  |  |  |  |  |  |  |
| организма; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по

8

профилактике утомления и перенапряжения

организма, повышению его работоспособности в

процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ‒ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Легкая атлетика | -формировать представление о правилах безопасности | - выполнять упражнения в движении. |  |
|  | и поведения на занятиях лёгкой атлетикой |  | -выполнять прыжки с разбега и с места. |
|  | -закреплять | навыки при выполнении старта с опорой | -продолжать закреплять навыки при выполнении |
|  | на одну руку. |  |  |  | прыжков в длину с разбега и метание мяча. |
|  | -осваивать техники высокого старта. |  | -технике бега с равномерной скоростью-4 |
|  | -изучать упражнения в движении. |  | минуты. | Продолжить | закрепление навыков при |
|  | -продолжать формировать выносливости организма | выполнении метания мяча. |  |
|  | при медленном беге до 6 минут. |  |  | -Совершенствовать навыки при метании мяча. |
|  | -закреплению навыков при выполнении прыжка в | - выполнять прыжки с разбега. |  |
|  | длину с места и контроль. |  |  | -формированию представления о влиянии занятий |
|  | -продолжать закреплению навыков при выполнении | л\а (кросс) на совершенствовании выносливости |
|  | прыжков в длину с разбега. |  |  | организма. |  |  |
|  | -формировать представление о влиянии занятий ОРУ | - формировать умение правильно оценить своё |
|  | (прыжковые упражнения) на телосложение человека; | самочувствие. |  |  |
|  | -формировать представление учащихся о личной | -выполнять прыжки в длину с места. |  |
|  | гигиене. |  |  |  |  | -выполнять прыжок в длину с места. |  |
|  | -формированию | выносливости | организма | при | -выполнять командные эстафеты с мячами, |
|  | медленном беге 6 минут. |  |  | подвижные игры. |  |  |
|  | -контролировать | технику выполнения ОРУ | типа | -бежать | челночный | бег 3х10 | метров с |
|  | зарядки. |  |  |  |  | максимальной скоростью, выполнять | эстафеты с |
|  | -формировать представление о пользе ОРУ типа | мячом. |  |  |  |
|  | зарядки. |  |  |  |  | - пробегать челночный бег 3х10 с максимальной |
|  | -формировать представление о пользе ОРУ с | скоростью. |  |  |
|  | предметами. | Шестиминутный | бег с равномерной | -пробегать челночный бег 3х10 с максимальной |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростью. |  |  |  |  | скоростью. |  |  |  |  |
|  | -совершенствованию бега с равномерной скоростью. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Волейбол | ‒ | руководствоваться правилами | оказания | ‒ определять | признаки | положительного |
|  | первой помощи при травмах и ушибах во время | влияния занятий физической подготовкой на |
|  | самостоятельных | занятий |  | физическими | укрепление здоровья, устанавливать связь между |
|  | упражнениями; использовать занятия физической | развитием физических качеств и основных систем |
|  | культурой,спортивныеигрыиспортивные | организма; |  |  |  |  |
|  | соревнования для | организации | индивидуального | ‒ осуществлять судейство по одному из |
|  | отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, | осваиваемых видов спорта; |  |  |  |
|  | повышения уровня физических кондиций; |  | ‒ выполнять | тестовые | нормативы |
|  | ‒ | выполнять основные технические действия | Всероссийского | физкультурно-спортивного |
|  | и приемы игры в волейбол в условиях учебной и | комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |
|  | игровой деятельности; |  |  |  |  | ‒ выполнять | технико-тактические |
|  | ‒ | **-**играть в | волейбол | по | упрощенным | действия национальных видов спорта; |  |
|  | правилам |  |  |  |  |  | ‒ самоконтролю и технике выполнения |
|  | ‒ | применять | навыки | и | умения при | нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки |  |
|  | выполнении пройденного материала. |  |  |  | ‒ **-**применять | навыки | и | умения | при |
|  | ‒ | выполнять | комбинацию |  | из | основных | выполнении передачи сверху двумя руками на |
|  | элементов при передвижение -контроль техники. | месте и после перемещения вперед. Передача |
|  |  |  |  |  |  |  | мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. |
|  |  |  |  |  |  |  | Подача с 3-6 м. от сетки. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ‒ **-**выполнять передачу | мяча сверху, | над |
|  |  |  |  |  |  |  | собой, через сетку, нижняя прямая подача. |
|  |  |  |  |  |  |  | Соблюдение правил и техники игры в пионербол. |
| 4.Гимнастика | ‒ | выполнять акробатические комбинации из | ‒ определять | признаки | положительного |
|  | числа хорошо освоенных упражнений; |  |  | влияния занятий физической | подготовкой | на |

* выполнять гимнастические комбинации на укрепление здоровья, устанавливать связь между спортивных снарядах из числа хорошо освоенных развитием физических качеств и основных систем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| упражнений; | организма; |  |  |
| ‒ выполнять тестовые упражнения для | ‒ проводить | восстановительные |
| оценки уровня индивидуального развития основных | мероприятия с использованием банных процедур |
| физических качеств. | и сеансов оздоровительного массажа; |  |
| ‒ -выполнять ОРУ типа зарядки без | ‒ выполнять | тестовые | нормативы |
| предметов. Совершенствование кувырков вперед, | Всероссийского | физкультурно-спортивного |
| назад | комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |
|  |  |  | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ‒ формировать представления о правильном | ‒ выполнять | технико-тактические |
| питании, о двигательном режиме ученика. Применение | действия национальных видов спорта; |
| приобретённых навыков и умений при выполнении |  |  |
| упражнений типа зарядки. |  |  |
| ‒ выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка |  |  |
| вперед, 2-3 кувырка назад. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.Бадминтон | ‒ | формировать представления и знания о | ‒ планировать | и | организовать |  |
|  | влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. | соревнования по бадминтону**.** |  |  |
|  | ‒ выполнять упражнения для развития силы | ‒ играть в бадминтон по упрощенным |  |
|  | кисти**.** |  |  |  |  | правилам. |  |  |  |
|  | ‒ | продолжит формирование представлений о | ‒ обобщать знания и умения; повторить |  |
|  | правилах безопасности и поведения при занятиях по | разученные ранее встречные эстафеты |  |
|  | бадминтону. |  |  |  | ‒ осуществлять судейство по одному из |  |
|  | ‒ выполнять упражнения с ракеткой правой и | осваиваемых видов спорта; |  |  |
|  |  | левой рукой. |  |  | ‒ выполнять | тестовые | нормативы |  |
|  | ‒ выполнять тестовые упражнения для оценки | Всероссийского | физкультурно-спортивного |  |
|  |  | уровня индивидуального развития основных | комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |
|  | ‒ | физических качеств. |  |  | ‒ выполнять | технико-тактические |  |
|  | выполнять основные технические действия | действия национальных видов спорта; |  |
|  | и приемы игры в условиях учебной и игровой | ‒ проводить | восстановительные |  |
|  | деятельности; |  |  |  | мероприятия с использованием банных процедур |  |
|  | ‒ выполнять комплексы упражнений по | и сеансов оздоровительного массажа; |  |
|  | профилактике | утомления | и | перенапряжения | ‒ выполнять | комплексы | упражнений |  |
|  | организма, повышению его работоспособности в | лечебной физической культуры с учетом |  |
|  | процессе трудовой и учебной деятельности; | имеющихся индивидуальных отклонений в |  |

* выполнять общеразвивающие упражнения, показателях здоровья;

|  |  |
| --- | --- |
| целенаправленновоздействующиенаразвитие | ‒ определять признаки положительного |
| основных физических качеств (силы, быстроты, | влияния занятий физической подготовкой на |
| выносливости, гибкости и координации движений); | укрепление здоровья, устанавливать связь между |

* формировать знания о разнообразии игры в развитием физических качеств и основных систем бадминтон, укрепить уверенность детей в своих организма; спортивных способностях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.Баскетбол | ‒ | корректировать | технику исполнения упражнений в | ‒ учебной игра в баскетбол 5х5. |  |
|  |  | движении. | Дозировка | нагрузки | при | ‒ | играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
|  | ‒ | восьмиминутном беге с равномерной скоростью. |  | игры. |  |
|  | продолжать формирование представлений о |  | ‒ | ловить и передавать мяч с перемещением. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | разнообразии общеразвивающих упражнений; | Бросок мяча одной рукой с места по кольцу. |  |
| ‒ | Стойка игрока в баскетболе при передвижении по ‒ | руководствоваться правилами оказания первой |  |
|  | площадке. | помощи при травмах и ушибах во время |  |
| ‒ выполнять основные технические действия и | самостоятельных | занятий | физическими |  |
|  | приемы игры в баскетбол в условиях учебной и | упражнениями; | использовать | занятия |  |
|  | игровой деятельности; | физической культурой, спортивные игры и |  |
| ‒ | выполнять тестовые упражнения для оценки | спортивные | соревнования для |  | организации |  |
|  | уровня индивидуального развития основных | индивидуального отдыха и досуга, укрепления |  |
|  | собственного | здоровья, повышения уровня |  |
|  | физических качеств. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

* играть по упрощенным правилам игры**.**
* правилам безопасного падения при занятиях ‒ разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу.физическихкондиций;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивными играми. |  |  | ‒ осуществлять судейство по одному из |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | осваиваемых видов спорта; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ‒ выполнять | тестовые | нормативы |  |
|  |  |  |  |  |  | Всероссийского | физкультурно-спортивного |  |
|  |  |  |  |  |  | комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ‒ выполнять | технико-тактические |  |
|  |  |  |  |  |  | действия национальных видов спорта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Лыжная подготовка | ‒ | выполнять спуски и торможения на лыжах с | ‒ определять | признаки | положительного |  |
|  | пологого склона; |  |  |  | влияния занятий физической подготовкой на |  |
|  | ‒ выполнять передвижения на лыжах | укрепление здоровья, устанавливать связь между |  |
|  | различными способами, демонстрировать технику | развитием физических качеств и основных систем |  |
|  | последовательного чередования их в процессе | организма; |  |  |  |  |
|  | прохождения тренировочных дистанций; | ‒ проводить | занятия |  | физической |  |
|  | ‒ выполнять комплексы упражнений по | культурой с использованием | оздоровительной |  |
|  | профилактике | утомления | и | перенапряжения | ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их |  |
|  | организма, повышению его работоспособности в | оздоровительную направленность; |  |  |
|  | процессе трудовой и учебной деятельности; | ‒ проводить | восстановительные |  |
|  | ‒ | руководствоваться |  | правилами | мероприятия с использованием банных процедур |  |
|  | профилактики травматизма и подготовки мест занятий, | и сеансов оздоровительного массажа; |  |  |
|  | правильного выбора обуви и формы одежды в | ‒ осуществлять судейство по одному из |  |
|  | зависимости от времени года и погодных условий; | осваиваемых видов спорта; |  |  |  |
|  | ‒ | руководствоваться | правилами оказания | ‒ выполнять | тестовые | нормативы |  |
|  | первой помощи при травмах и ушибах во время | Всероссийского | физкультурно-спортивного |  |
|  | самостоятельных | занятий | физическими | комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |

упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,

повышения уровня физических кондиций;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8.Футбол | ‒ | выполнять основные технические действия | ‒ осуществлять судейство по одному из |
|  | и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой | осваиваемых видов спорта; |  |
|  | деятельности; |  |  | ‒ выполнять | тестовые | нормативы |
|  | ‒ | выполнять | тестовые упражнения для | Всероссийского | физкультурно-спортивного |
|  | оценки уровня индивидуального развития основных | комплекса «Готов к труду и обороне»; |  |
|  | физических качеств. |  |  | ‒ выполнять | технико-тактические |
|  | ‒ | выполнять общеразвивающие упражнения, | действия национальных видов спорта; |  |
|  | целенаправленновоздействующие | наразвитие | ‒ проводить | восстановительные |
|  | основных физических качеств (силы, быстроты, | мероприятия с использованием банных процедур |
|  | выносливости, гибкости и координации движений); | и сеансов оздоровительного массажа; |  |
|  | ‒ самостоятельно проводить занятия по |  |  |  |
|  | обучению двигательным действиям, анализировать |  |  |  |
|  | особенности их выполнения, выявлять ошибки и |  |  |  |
|  | своевременно устранять их; |  |  |  |  |
|  | ‒ | тестировать | показатели | физического |  |  |  |
|  | развития и основных физических качеств, сравнивать |  |  |  |
|  | их с возрастными стандартами, контролировать |  |  |  |
|  | особенности их динамики в процессе самостоятельных |  |  |  |
|  | занятий физической подготовкой; |  |  |  |  |
|  | ‒ |  |  |  |  |  |  |

13

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел |  |  | Количество часов |  |  |
|  |  | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | **Всего** |
| **1** | **Строевая подготовка** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **60** |
| 1.1 | Перестроение из колонны по одному в колонну | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | **по четыре** дроблением и сведением. |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Перестроение из колонны по два в колонну по | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | одному с разведением и слиянием но восемь |  |  |  |  |  |  |
|  | человек в движении. |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | одному с разведением и слиянием по восемь |  |  |  |  |  |  |
|  | **человек** в движении. |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Перестроение из колонны по четыре в колонну | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | по одному с разведением и слиянием по восемь |  |  |  |  |  |  |
|  | человек в движении. |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Строевой шаг. Повороты на месте. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.6 | Строевой шаг. Повороты в движении | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **2** | **Легкая атлетика** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **130** |
| 2.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в |  |  |  |  |  |  |
|  | движении. Бег с высокого старта. |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | места и с разбега. Старт с опорой на одну руку |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |  |  |  |  |
| 2.4 | Отработка техники выполнения упражнений в | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | движении, техники бега с равномерной |  |  |  |  |  |  |
|  | скоростью. Старт с опорой на одну руку. |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Техника выполнения прыжковых упражнений. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Бег с равномерной скоростью. Прыжковые |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнения. Метание мяча. |  |  |  |  |  |  |
| 2.6 | Техника выполнения прыжковых упражнений. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Бег с равномерной скоростью. Метание мяча. |  |  |  |  |  |  |
| 2.7 | Совершенствование навыков при выполнении | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | ОРУ. Л/атлетический кросс |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8 | ОРУ в виде прыжковых упражнений. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Л/атлетический кросс. |  |  |  |  |  |  |
| 2.9 | Правила выполнения домашних заданий. ОРУ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |  |  |
| 2.10 | ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | скоростью, прыжки в длину с места эстафеты. |  |  |  |  |  |  |
| 2.11 | Техника выполнения ОРУ типа зарядки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Разучивание техники челночного бега 3х10м. |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты, круговые тренировки. |  |  |  |  |  |  |
| 2.12 | ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | скоростью. Эстафеты. Техника челночного |  |  |  |  |  |  |
|  | бега 3х10 метров. |  |  |  |  |  |  |
| 2.13 | ОРУ с предметами. Бег с равномерной | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | скоростью. Челночный бег 3х10 метров, |  |  |  |  |  |  |
|  | круговая тренировка. Подвижные игры. |  |  |  |  |  |  |
| 2.14 | Правила выполнения ОРУ с предметами. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Совершенствование бега с равномерной |  |  |  |  |  |  |
|  | скоростью, контроль челночного бега 3х10 |  |  |  |  |  |  |
|  | метров. |  |  |  |  |  |  |
| 2.15 | ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Контроль подъёма туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |
| 2.16 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | наклонов вперед (КДП). |  |  |  |  |  |  |
| 2.17 | ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | подтягивание |  |  |  |  |  |  |
| 2.18 | Техника безопасности в летний период. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Правила безопасности при купаниях в |  |  |  |  |  |  |
|  | открытых водоёмах. Двигательный режим |  |  |  |  |  |  |
|  | школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков |  |  |  |  |  |  |
|  | в длину с места. |  |  |  |  |  |  |
| 2.19 | ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | выполнении подтягивания на перекладине. |  |  |  |  |  |  |
| 2.20 | ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | с высокого старта. Л/атлетические упражнения. |  |  |  |  |  |  |
| 2.21 | ОРУ. Бег. Л/атлетические упражнения. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.22 | ОРУ. Контроль старта с опорой на одну руку. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |

15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |  |  |  |  |
| 2.23 | ОРУ. Бег. Контроль прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Совершение в метании мяча 150 г. |  |  |  |  |  |  |
| 2.24 | ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.25 | ОРУ. Бег. Кросс. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.26 | Совершенствование упражнений в движении. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | Контроль бега 1500м. |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Волейбол** | **14** | **14** | **14** | **14** | **10** | **66** |
| 3.1 | Инструктаж технике безопасности на уроках по | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
|  | волейболу. Волейбол. Применение навыков и |  |  |  |  |  |  |
|  | умений в спортивных играх. |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Совершенствование и повторение элементов | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
|  | волейбола. Игры по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |
|  | мини волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Совершенствование техники передвижения, | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | передачи мяча, подачи мяча. Игра по |  |  |  |  |  |  |
|  | упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | Закрепление приобретённых навыков и | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | совершенствование техники исполнения. |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 | Закрепление изученного. Совершенствование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 3.6 | Совершенствование техники передвижений. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
|  | Корректировка техники движений. |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование нижней прямой подачи. |  |  |  |  |  |  |
| 3.7 | Закрепление и совершенствование пройденного | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
|  | материала. Совершенствование игры по |  |  |  |  |  |  |
|  | упрощенным правилам мини волейбола. |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Гимнастика** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **70** |
| 4.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | гимнастике. Акробатические упражнения. |  |  |  |  |  |  |
|  | Разучивание упражнений в равновесии. |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафета. |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | ОРУ типа зарядки. Акробатические | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
|  | упражнения. Совершенствование упражнений в |  |  |  |  |  |  |
|  | равновесии. Эстафеты. |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |

16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | акробатических упражнений. Упражнения в |  |  |  |  |  |  |
|  | равновесии. Игры. |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | приобретенных акробатических навыков. |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений |  |  |  |  |  |  |
|  | в равновесии. Игры. |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 | ОРУ с гантелями. Совершенствование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. |  |  |  |  |  |  |
| 4.6 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | через скакалку. Совершенствование опорных |  |  |  |  |  |  |
|  | прыжков |  |  |  |  |  |  |
| 4.7 | Повторение техники упражнений при | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
|  | преодолении гимнастической полосы |  |  |  |  |  |  |
|  | препятствий. Контроль опорного прыжка. |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Бадминтон** | **18** | **18** | **10** | **10** | **8** | **64** |
| 5.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках | **1** | **1** |  |  |  |  |
|  | по бадминтону. История развития бадминтона и |  |  |  |  |  |  |
|  | его роль в современном обществе. |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Разучивание упражнений для развития силы | **1** | **1** |  |  |  |  |
|  | кисти. |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Разучивание упражнений для развитие гибкости | **1** | **1** |  |  |  |  |
|  | и подвижности в суставах. |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 | Закрепление умений и навыков полученных на | **1** | **1** |  |  |  |  |
|  | предыдущих занятиях. |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для развития ориентации в |  |  |  |  |  |  |
|  | пространстве, равновесия, реагирующей |  |  |  |  |  |  |
|  | способности. |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафета. |  |  |  |  |  |  |
| 5.5 | Упражнения для развития специально – | **1** | **1** |  |  |  |  |
|  | физической подготовки. Значение занятий |  |  |  |  |  |  |
|  | бадминтоном в формировании ЗОЖ |  |  |  |  |  |  |
| 5.6 | Техника хвата для удара открытой и закрытой | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |
| 5.7 | Разучивание техники универсальной хватки. | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5.8 | Разучивание техники европейской хватки | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 5.9 | Упражнение с различными видами | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | жонглирования с воланом |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 17 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.10 | Стойки при выполнении подачи: открытой и | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | закрытой стороной ракетки |  |  |  |  |  |  |
| 5.11 | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.12 | Игровые стойки: правосторонняя и | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | левосторонняя |  |  |  |  |  |  |
| 5.13 | Техника передвижения по площадке | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | приставным шагом, перекрестным шагом; |  |  |  |  |  |  |
|  | выпады вперед и в сторону |  |  |  |  |  |  |
| 5.14 | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | снизу открытой стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |
| 5.15 | Техника выполнения удара: сверху, сбоку, | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | снизу закрытой стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |
| 5.16 | Техника выполнения удара: высокий удар | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | сверху открытой стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |
| 5.17 | Техника выполнения короткой подачи | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | открытой и закрытой стороной ракетки. |  |  |  |  |  |  |
| 5.18 | Техника выполнения высоко-далёкой подачи. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6** | **Баскетбол** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **40** |
| **6.1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. |  |  |  |  |  |  |
|  | Разучивание нового материала. Учебная игра в |  |  |  |  |  |  |
|  | баскетбол. |  |  |  |  |  |  |
| **6.2** | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | многоскоки. Бег с равномерной скоростью. |  |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол. |  |  |  |  |  |  |
| **6.3** | Совершенствование ранее разученных | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | элементов, передач, в баскетболе.. |  |  |  |  |  |  |
| **6.4** | Элементы баскетбола. Игра по упрощенным | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | правилам. |  |  |  |  |  |  |
| **6.5** | Совершенствование броска одной рукой по | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | кольцу. |  |  |  |  |  |  |
| **6.6** | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.7** | Закрепление навыков при выполнении | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | элементов в игре-баскетбол |  |  |  |  |  |  |
| **6.8** | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **7** | **Лыжная подготовка** | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **48** |
| 7.1 | Т/Б на уроках лыжной подготовкой. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |

18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Температурный режим лыжника. |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Попеременный двушажный ход. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 7.3 | Одновременный бесшажный ход | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 7.4 | Одновременный двушажный ход. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 7.5 | Коньковый ход без палок. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |
| 7.6 | Игры на лыжах | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 7.7 | Скользящий шаг. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **8** | **Футбол** | **0** | **0** | **8** | **8** | **16** | **32** |
| 8.1 | Передвижения боком, спиной вперёд, |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
|  | ускорение, остановки, повороты, старты из |  |  |  |  |  |  |
|  | различных исходных положений. |  |  |  |  |  |  |
| 8.2 | Комбинации из освоенных элементов техники |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
|  | передвижений (бег, остановки, повороты, |  |  |  |  |  |  |
|  | рывки) |  |  |  |  |  |  |
| 8.3 | Удары по мячу |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.4 | Остановка мяча |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.5 | Ведение мяча и обводка |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.6 | Отбор мяча |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.7 | Вбрасывание мяча. Тактика игры |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.8 | Выполнение комбинаций из освоенных |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
|  | элементов техники перемещений и владение |  |  |  |  |  |  |
|  | мячом |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |

19

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Наименование разделов | Всего часов | В том числе |  |
| п/п |  |  |  | Уроки |  | Лабораторные, | Контрольные работы |
|  |  |  |  |  |  | практические, |  |
|  |  |  |  |  |  | экскурсии и т.д. |  |
| **5 класс** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Основы знаний | В процессе урока |  |  |  |
| 2 |  | Строевая подготовка | 12 |  | 12 |  |  |
| 3 |  | Легкая атлетика | 26 |  | 26 |  |  |
| 4 |  | Волейбол | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 |  | Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| 6 |  | Бадминтон | 18 |  | 18 |  |  |
| 7 |  | Баскетбол | 8 |  | 8 |  |  |
| 8 |  | Лыжная подготовка | 10 |  | 10 |  |  |
| 9 |  | Футбол | 0 |  | 0 |  |  |
| **6 класс** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Основы знаний | В процессе урока |  |  |  |
| 2 |  | Строевая подготовка | 12 |  | 12 |  |  |
| 3 |  | Легкая атлетика | 26 |  | 26 |  |  |
| 4 |  | Волейбол | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 |  | Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| 6 |  | Бадминтон | 18 |  | 18 |  |  |
| 7 |  | Баскетбол | 8 |  | 8 |  |  |
| 8 |  | Лыжная подготовка | 10 |  | 10 |  |  |
| 9 |  | Футбол | 0 |  | 0 |  |  |
| **7 класс** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Основы знаний | В процессе урока |  |  |  |
| 2 |  | Строевая подготовка | 12 |  | 12 |  |  |
| 3 |  | Легкая атлетика | 26 |  | 26 |  |  |
| 4 |  | Волейбол | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 |  | Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| 6 |  | Бадминтон | 10 |  | 10 |  |  |
| 7 |  | Баскетбол | 8 |  | 8 |  |  |
| 8 |  | Лыжная подготовка | 10 |  | 10 |  |  |
| 9 |  | Футбол | 8 |  | 8 |  |  |
| **8 класс** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | Основы знаний | В процессе урока |  |  |  |
| 2 |  | Строевая подготовка | 12 |  | 12 |  |  |
| 3 |  | Легкая атлетика | 26 |  | 26 |  |  |
| 4 |  | Волейбол | 14 |  | 14 |  |  |
| 5 |  | Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| 6 |  | Бадминтон | 10 |  | 10 |  |  |
| 7 |  | Баскетбол | 8 |  | 8 |  |  |
| 8 |  | Лыжная подготовка | 10 |  | 10 |  |  |
| 9 |  | Футбол | 8 |  | 8 |  |  |
| **9 класс** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Основы знаний | В процессе урока |  |  |  |
| 2 |  | Строевая подготовка | 12 |  | 12 |  |  |
| 3 |  | Легкая атлетика | 26 |  | 26 |  |  |
| 4 |  | Волейбол | 10 |  | 10 |  |  |
| 5 |  | Гимнастика | 14 |  | 14 |  |  |
| 6 |  | Бадминтон | 8 |  | 8 |  |  |
| 7 |  | Баскетбол | 8 |  | 8 |  |  |
| 8 |  | Лыжная подготовка | 8 |  | 8 |  |  |
| 9 |  | Футбол | 16 |  | 16 |  |  |

21

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- | Планируемые сроки |
| п/п |  | во | проведения |
|  |  | часов | (месяц,неделя) |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ-27 ч.** |  |  |
| ***I.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 13 ч.*** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Учить технике старта с опорой на одну руку. | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
|  | Повторить высокий старт |  |  |
| 2 | Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. КПД-бег 30 м. | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 3 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. КПД-прыжок в длину с места. | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 4 | Учить метанию мяча с 2-3 шагов с разбега. Учет техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
|  |  |  |
| 5 | Бег 60 м. совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 6 | Совершенствовать метание мяча. Учет прыжка в длину с разбега | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 7 | Полоса препятствий. Метание мяча на дальность. | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 8 | Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 9 | Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 10 | Совершенствовать технику преодоления препятствий. Прием нормативов 30 м, 60 м. | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 11 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500 м, 1000 м. | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 12 | Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты. | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 13 | ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10 метров, круговая тренировка. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |

Подвижные игры.

***II.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
| 15 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 16 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 17 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 18 | Строевой шаг. Повороты на месте. | 1 | Октябрь, 1 неделя |
| 19 | Строевой шаг. Повороты в движении | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| ***III.БАСКЕТБОЛ-8 ч.*** |  |  |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
|  | Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| 22 | Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 23 | Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 24 | Совершенствование броска одной рукой по кольцу. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 25 | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 26 | Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
|  | **II.ЧЕТВЕРТЬ-21 ч.** |  |  |
| ***III.ГИМНАСТИКА- 14ч.*** |  |  |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | упражнений в равновесии. Эстафета. |  |  |
| 29 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 30 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 31 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 32 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 33 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 34 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
|  |  |  | 25 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 35 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
| 36 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
| 37 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 38 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 40 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| 41 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| ***IV.ВОЛЕЙБОЛ- 7ч.*** |  |  |
| 42 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 43 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
| 44 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 45 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Декабрь, 3 неделя |
| 46 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Декабрь, 4 неделя |
| 47 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 48 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  | **III.ЧЕТВЕРТЬ- (30ч.)** |  |  |
| ***V.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 10 ч.*** |  |  |
| 49 | Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 50 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 51 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 53 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 54 | Одновременный двушажный ход. | 1 | Январь, 3 неделя |
| 55 | Одновременный двушажный ход | 1 | Январь, 4 неделя |
| 56 | Коньковый ход без палок. | 1 | Январь, 4 неделя |
| 57 | Игры на лыжах | 1 | Февраль, 1 неделя |
| 58 | Скользящий шаг. | 1 | Февраль, 1 неделя |
| ***VII.БАДМИНТОН-(18 ч.)*** |  |  |
| 59 | Инструктаж техники безопасности на уроках по бадминтону. История развития бадминтона и его | 1 | Февраль, 1 неделя |

26

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | роль в современном обществе. |  |  |
| 60 | Разучивание упражнений для развития силы кисти. | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 61 | Разучивание упражнений для развитие гибкости и подвижности в суставах. | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 62 | Закрепление умений и навыков полученных на предыдущих занятиях. | 1 | Февраль, 2 неделя |
|  | Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. |  |  |
|  | Эстафета. |  |  |
| 63 | Упражнения для развития специально –физической подготовки. Значение занятий бадминтоном в | 1 | Февраль, 3 неделя |
|  | формировании ЗОЖ |  |  |
| 64 | Техника хвата для удара открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 65 | Разучивание техники универсальной хватки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 66 | Разучивание техники европейской хватки | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 67 | Упражнение с различными видами жонглирования с воланом | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 68 | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 69 | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая | 1 | Март, 1 неделя |
| 70 | Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя | 1 | Март, 1 неделя |
| 71 | Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в | 1 | Март, 1 неделя |
|  | сторону |  |  |
| 72 | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 73 | Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 74 | Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 75 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Март, 3 неделя |
| 76 | Техника выполнения высоко-далёкой подачи. | 1 | Март, 3 неделя |
| ***VIII.ВОЛЕЙБОЛ- 7 ч.*** |  |  |
| 77 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Март, 3 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 78 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Март, 4 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
|  | **IV.ЧЕТВЕРТЬ-24 ч.** |  |  |
| 79 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Апрель, 1 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 80 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 81 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 82 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 83 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  |  |  | 27 |

***IX.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек. |  |  |
| 85 | Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | (прыжки, многоскоки). |  |  |
| 86 | Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | силовых качеств. |  |  |
| 87 | О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | Апрель, 3 неделя |
| 88 | О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  |  |
| 89 | ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку | 1 | Апрель, 4 неделя |
| 90 | Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча |  |  |
| 91 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП). | 1 | Май, 1 неделя |
| 92 | ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание | 1 | Май, 1 неделя |
| 93 | ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча. | 1 | Май, 1 неделя |
| 94 | Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места. | 1 | Май, 2 неделя |
| 95 | ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине. | 1 | Май, 2 неделя |
| 96 | ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения. | 1 | Май, 2 неделя |
| ***Х.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.*** |  |  |
| 97 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Май, 3 неделя |
| 98 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Май, 3 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 99 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Май, 3 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 100 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Май, 4 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 101 | Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | Май, 4 неделя |
| 102 | Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах. | 1 | Май, 4 неделя |

28

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- | Планируемые сроки |
| п/п |  | во | проведения |
|  |  | часов | (месяц,неделя) |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ-27 ч.** |  |  |
| ***I.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 13 ч.*** |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с  | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
|  | опорой на одну руку. Бег до 2 мин |  |  |
| 2 | Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 3 | Закрепить технику низкого старта. КПД – бег 30 м с высокого старта. Бег до 3 мин в медленном темпе с ускорением до 100 м | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 4 | Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 5 | Закрепить прыжок в длину с разбега. КПД – прыжок в длину с места. Бег до 4 мин | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 6 | Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Учет бега на 30 м с высокого старта. Бег до 4 мин с ускорениями по 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 7 | Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5 мин с ускорениями по 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 8 | Совершенствовать метание мяча с разбега. Учет освоения бега на 60 м с низкого старта. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 9 | Учет освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 10 | Преодоление полосы препятствий. Учет техники метания мяча с разбега на дальность | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 11 | Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8 мин | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 12 | Полоса препятствий. Бег на результат 1500 м (мальчики), 1000 м (девочки). Игра «Пионербол» | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 13 | ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10 метров, круговая тренировка. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  |  |  | 29 |

Подвижные игры.

***II.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
| 15 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 16 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 17 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 18 | Строевой шаг. Повороты на месте. | 1 | Октябрь, 1 неделя |
| 19 | Строевой шаг. Повороты в движении | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| ***III.БАСКЕТБОЛ-8 ч.*** |  |  |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
|  | Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| 22 | Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 23 | Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 24 | Совершенствование броска одной рукой по кольцу. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 25 | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 26 | Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
|  | **II.ЧЕТВЕРТЬ-21 ч.** |  |  |
| ***III.ГИМНАСТИКА- 14ч.*** |  |  |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | упражнений в равновесии. Эстафета. |  |  |
| 29 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 30 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 31 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 32 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 33 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 34 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
|  |  |  | 30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 35 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
| 36 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
| 37 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 38 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 40 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| 41 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| ***IV.ВОЛЕЙБОЛ- 7ч.*** |  |  |
| 42 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 43 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
| 44 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 45 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Декабрь, 3 неделя |
| 46 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Декабрь, 4 неделя |
| 47 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 48 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  | **III.ЧЕТВЕРТЬ- (30ч.)** |  |  |
| ***V.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 10 ч.*** |  |  |
| 49 | Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 50 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 51 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 53 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 54 | Одновременный двушажный ход. | 1 | Январь, 3 неделя |
| 55 | Одновременный двушажный ход | 1 | Январь, 4 неделя |
| 56 | Коньковый ход без палок. | 1 | Январь, 4 неделя |
| 57 | Игры на лыжах | 1 | Февраль, 1 неделя |
| 58 | Скользящий шаг. | 1 | Февраль, 1 неделя |
| ***VII.БАДМИНТОН-(18 ч.)*** |  |  |
| 59 | Инструктаж техники безопасности на уроках по бадминтону. История развития бадминтона и его | 1 | Февраль, 1 неделя |

31

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | роль в современном обществе. |  |  |
| 60 | Разучивание упражнений для развития силы кисти. | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 61 | Разучивание упражнений для развитие гибкости и подвижности в суставах. | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 62 | Закрепление умений и навыков полученных на предыдущих занятиях. | 1 | Февраль, 2 неделя |
|  | Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. |  |  |
|  | Эстафета. |  |  |
| 63 | Упражнения для развития специально –физической подготовки. Значение занятий бадминтоном в | 1 | Февраль, 3 неделя |
|  | формировании ЗОЖ |  |  |
| 64 | Техника хвата для удара открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 65 | Разучивание техники универсальной хватки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 66 | Разучивание техники европейской хватки | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 67 | Упражнение с различными видами жонглирования с воланом | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 68 | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 69 | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая | 1 | Март, 1 неделя |
| 70 | Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя | 1 | Март, 1 неделя |
| 71 | Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в | 1 | Март, 1 неделя |
|  | сторону |  |  |
| 72 | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 73 | Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 74 | Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 75 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Март, 3 неделя |
| 76 | Техника выполнения высоко-далёкой подачи. | 1 | Март, 3 неделя |
| ***VIII.ВОЛЕЙБОЛ- 7 ч.*** |  |  |
| 77 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Март, 3 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 78 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Март, 4 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
|  | **IV.ЧЕТВЕРТЬ-24 ч.** |  |  |
| 79 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Апрель, 1 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 80 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 81 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 82 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 83 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  |  |  | 32 |

***IX.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек. |  |  |
| 85 | Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | (прыжки, многоскоки). |  |  |
| 86 | Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | силовых качеств. |  |  |
| 87 | О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | Апрель, 3 неделя |
| 88 | О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  |  |
| 89 | ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку | 1 | Апрель, 4 неделя |
| 90 | Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча |  |  |
| 91 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП). | 1 | Май, 1 неделя |
| 92 | ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание | 1 | Май, 1 неделя |
| 93 | ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча. | 1 | Май, 1 неделя |
| 94 | Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места. | 1 | Май, 2 неделя |
| 95 | ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине. | 1 | Май, 2 неделя |
| 96 | ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения. | 1 | Май, 2 неделя |
| ***Х.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.*** |  |  |
| 97 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Май, 3 неделя |
| 98 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Май, 3 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 99 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Май, 3 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 100 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Май, 4 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 101 | Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | Май, 4 неделя |
| 102 | Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах. | 1 | Май, 4 неделя |

33

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- | Планируемые сроки |
| п/п |  | во | проведения |
|  |  | часов | (месяц,неделя) |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ-27 ч.** |  |  |
| ***I.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 13 ч.*** |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с  | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
|  | опорой на одну руку. Бег до 2 мин |  |  |
| 2 | Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 3 | Закрепить технику низкого старта. КПД – бег 30 м с высокого старта. Бег до 3 мин в медленном темпе с ускорением до 100 м | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 4 | Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 5 | Закрепить прыжок в длину с разбега. КПД – прыжок в длину с места. Бег до 4 мин | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 6 | Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Учет бега на 30 м с высокого старта. Бег до 4 мин с ускорениями по 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 7 | Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5 мин с ускорениями по 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 8 | Совершенствовать метание мяча с разбега. Учет освоения бега на 60 м с низкого старта. Бег до 6 мин с двумя ускорениями по 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 9 | Учет освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 10 | Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8 мин | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 11 | Полоса препятствий. Бег на результат 1500 м (мальчики), 1000 м (девочки). Игра «Пионербол» | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 12 | Учет освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 13 | ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10 метров, круговая тренировка. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  |  |  | 34 |

Подвижные игры.

***II.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
| 15 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 16 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 17 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 18 | Строевой шаг. Повороты на месте. | 1 | Октябрь, 1 неделя |
| 19 | Строевой шаг. Повороты в движении | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| ***III.БАСКЕТБОЛ-8 ч.*** |  |  |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
|  | Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| 22 | Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 23 | Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 24 | Совершенствование броска одной рукой по кольцу. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 25 | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 26 | Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
|  | **II.ЧЕТВЕРТЬ-21 ч.** |  |  |
| ***III.ГИМНАСТИКА- 14ч.*** |  |  |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | упражнений в равновесии. Эстафета. |  |  |
| 29 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 30 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 31 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 32 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 33 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 34 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
|  |  |  | 35 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 35 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
| 36 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
| 37 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 38 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 40 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| 41 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| ***IV.ВОЛЕЙБОЛ- 7ч.*** |  |  |
| 42 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 43 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
| 44 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 45 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Декабрь, 3 неделя |
| 46 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Декабрь, 4 неделя |
| 47 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 48 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  | **III.ЧЕТВЕРТЬ- (30ч.)** |  |  |
| ***V.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 10 ч.*** |  |  |
| 49 | Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 50 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 51 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 53 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 54 | Одновременный двушажный ход. | 1 | Январь, 3 неделя |
| 55 | Одновременный двушажный ход | 1 | Январь, 4 неделя |
| 56 | Коньковый ход без палок. | 1 | Январь, 4 неделя |
| 57 | Игры на лыжах | 1 | Февраль, 1 неделя |
| 58 | Скользящий шаг. | 1 | Февраль, 1 неделя |
| ***VII.БАДМИНТОН-(18 ч.)*** |  |  |
| 59 | Инструктаж техники безопасности на уроках по бадминтону. История развития бадминтона и его | 1 | Февраль, 1 неделя |

36

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | роль в современном обществе. |  |  |
| 60 | Разучивание упражнений для развития силы кисти. | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 61 | Разучивание упражнений для развитие гибкости и подвижности в суставах. | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 62 | Закрепление умений и навыков полученных на предыдущих занятиях. | 1 | Февраль, 2 неделя |
|  | Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. |  |  |
|  | Эстафета. |  |  |
| 63 | Упражнения для развития специально –физической подготовки. Значение занятий бадминтоном в | 1 | Февраль, 3 неделя |
|  | формировании ЗОЖ |  |  |
| 64 | Техника хвата для удара открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 65 | Разучивание техники универсальной хватки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 66 | Разучивание техники европейской хватки | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 67 | Упражнение с различными видами жонглирования с воланом | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 68 | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 69 | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая | 1 | Март, 1 неделя |
| 70 | Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя | 1 | Март, 1 неделя |
| 71 | Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в | 1 | Март, 1 неделя |
|  | сторону |  |  |
| 72 | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 73 | Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 74 | Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 1 | Март, 2 неделя |
| 75 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Март, 3 неделя |
| 76 | Техника выполнения высоко-далёкой подачи. | 1 | Март, 3 неделя |
| ***VIII.ВОЛЕЙБОЛ- 7 ч.*** |  |  |
| 77 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Март, 3 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 78 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Март, 4 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
|  | **IV.ЧЕТВЕРТЬ-24 ч.** |  |  |
| 79 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Апрель, 1 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 80 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 81 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 82 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 83 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  |  |  | 37 |

***IX.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек. |  |  |
| 85 | Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | (прыжки, многоскоки). |  |  |
| 86 | Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | силовых качеств. |  |  |
| 87 | О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | Апрель, 3 неделя |
| 88 | О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  |  |
| 89 | ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку | 1 | Апрель, 4 неделя |
| 90 | Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча |  |  |
| 91 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП). | 1 | Май, 1 неделя |
| 92 | ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание | 1 | Май, 1 неделя |
| 93 | ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча. | 1 | Май, 1 неделя |
| 94 | Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места. | 1 | Май, 2 неделя |
| 95 | ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине. | 1 | Май, 2 неделя |
| 96 | ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения. | 1 | Май, 2 неделя |
| ***Х.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.*** |  |  |
| 97 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Май, 3 неделя |
| 98 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Май, 3 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 99 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Май, 3 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 100 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Май, 4 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 101 | Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | Май, 4 неделя |
| 102 | Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах. | 1 | Май, 4 неделя |

38

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- | Планируемые сроки |
| п/п |  | во | проведения |
|  |  | часов | (месяц,неделя) |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ-27 ч.** |  |  |
| ***I.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 13 ч.*** |  |  |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 2 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. КПД – бег 30 м. бег 4 мин | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 3 | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. КПД – прыжок в длину с места. Бег 5 мин с ускорениями. | 1 | Сентябрь, 1 неделя |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин с ускорениями до 50-60 м. | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 5 | Учет техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин с ускорениями до 80 м | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
|  |  |  |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин с ускорениями до 80 м | 1 | Сентябрь, 2 неделя |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8 мин с ускорениями до 100 м | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 8 | Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учет в беге на 60 м. бег до 9 мин с ускорениями по 80-100 м | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
| 9 | Прыжок в длину с разбега – учет результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин | 1 | Сентябрь, 3 неделя |
|  |  |  |
| 10 | Учет техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин с ускорениями по 100 м 2-3 раза | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 11 | Учет результата в метании мяча с разбега, бег в медленном темпе до 10 мин | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 12 | Учет бега на 1500 м (девочки) и 2000 м (мальчики). Игра «Пионербол» | 1 | Сентябрь, 4 неделя |
| 13 | ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10 метров, круговая тренировка. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  |  |  | 39 |

Подвижные игры.

***II.СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА- 6 ч.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
| 15 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Сентябрь, 5 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 16 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | в движении. |  |  |
| 17 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Октябрь, 1 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 18 | Строевой шаг. Повороты на месте. | 1 | Октябрь, 1 неделя |
| 19 | Строевой шаг. Повороты в движении | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| ***III.БАСКЕТБОЛ-8 ч.*** |  |  |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
|  | Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 21 | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол. | 1 | Октябрь, 2 неделя |
| 22 | Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 23 | Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 24 | Совершенствование броска одной рукой по кольцу. | 1 | Октябрь, 3 неделя |
| 25 | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 26 | Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол | 1 | Октябрь, 4 неделя |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Октябрь, 4 неделя |
|  | **II.ЧЕТВЕРТЬ-21 ч.** |  |  |
| ***III.ГИМНАСТИКА- 14ч.*** |  |  |
| 28 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | упражнений в равновесии. Эстафета. |  |  |
| 29 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 30 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 2 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 31 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | Эстафеты. |  |  |
| 32 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 33 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в | 1 | Ноябрь, 3 неделя |
|  | равновесии. Игры. |  |  |
| 34 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
|  |  |  | 40 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 35 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
|  | Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. |  |  |
| 36 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Ноябрь, 4 неделя |
| 37 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 38 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 39 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 1 | Декабрь,1 неделя |
| 40 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| 41 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | опорного прыжка. |  |  |
| ***IV.ВОЛЕЙБОЛ- 7ч.*** |  |  |
| 42 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Декабрь, 2 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 43 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
| 44 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Декабрь, 3 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 45 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Декабрь, 3 неделя |
| 46 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Декабрь, 4 неделя |
| 47 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 48 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Декабрь, 4 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
|  | **III.ЧЕТВЕРТЬ- (30ч.)** |  |  |
| ***V.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 10 ч.*** |  |  |
| 49 | Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 50 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 51 | Попеременный двушажный ход. | 1 | Январь, 2 неделя |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 53 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Январь, 3 неделя |
| 54 | Одновременный двушажный ход. | 1 | Январь, 3 неделя |
| 55 | Одновременный двушажный ход | 1 | Январь, 4 неделя |
| 56 | Коньковый ход без палок. | 1 | Январь, 4 неделя |
| 57 | Игры на лыжах | 1 | Февраль, 1 неделя |
| 58 | Скользящий шаг. | 1 | Февраль, 1 неделя |
| ***VII.БАДМИНТОН-10 ч.*** |  |  |
| 59 | Разучивание техники европейской хватки | 1 | Февраль, 1 неделя |

41

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 61 | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 62 | Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя | 1 | Февраль, 2 неделя |
| 63 | Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в | 1 | Февраль, 3 неделя |
|  | сторону |  |  |
| 64 | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 65 | Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 3 неделя |
| 66 | Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 67 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | Февраль, 4 неделя |
| 68 | Техника выполнения высоко-далёкой подачи. | 1 | Февраль, 4 неделя |
| ***VIII.ВОЛЕЙБОЛ- 7 ч.*** |  |  |
| 69 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений | 1 | Март, 1 неделя |
|  | в спортивных играх. |  |  |
| 70 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини | 1 | Март, 1 неделя |
|  | волейбола. |  |  |
| 71 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным | 1 | Март, 1 неделя |
|  | правилам. |  |  |
| 72 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 1 | Март, 2 неделя |
| 73 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Март, 2 неделя |
| 74 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование | 1 | Март, 2 неделя |
|  | нижней прямой подачи. |  |  |
| 75 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным | 1 | Март, 3 неделя |
|  | правилам мини волейбола. |  |  |
| **IX.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ( 6 ч.)** |  |  |
| 76 | Перестроение из колонны по одному в колонну **по четыре** дроблением и сведением. | 1 | Март, 3 неделя |
| 77 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в | 1 | Март, 3 неделя |
|  | движении. |  |  |
| 78 | **Перестроение** из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь **человек** | 1 | Март, 4 неделя |
|  | в движении. |  |  |
|  | **IV.ЧЕТВЕРТЬ (24 ч.)** |  |  |
| 79 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь | 1 | Апрель, 1 неделя |
|  | человек в движении. |  |  |
| 80 | Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| 81 | Строевой шаг. Повороты в движении. | 1 | Апрель, 1 неделя |
| **X.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 ч.** |  |  |
| 82 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек. |  |  |
|  |  |  | 42 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 83 | Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | (прыжки, многоскоки). |  |  |
| 84 | Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие | 1 | Апрель, 2 неделя |
|  | силовых качеств. |  |  |
| 85 | О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | Апрель, 3 неделя |
| 86 | О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, | 1 | Апрель, 3 неделя |
|  | много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  |  |
| 87 | ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку | 1 | Апрель, 3 неделя |
| 88 | Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. | 1 | Апрель, 4 неделя |
|  | Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча |  |  |
| 89 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП). | 1 | Апрель, 4 неделя |
| 90 | ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание | 1 | Апрель, 4 неделя |
| 91 | ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча. | 1 | Май, 1 неделя |
| 92 | Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места. | 1 | Май, 1 неделя |
| 93 | ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине. | 1 | Май, 1 неделя |
| 94 | ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения. | 1 | Май, 2 неделя |
| **XI.ФУТБОЛ – 8 ч.** |  |  |
| 95 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных | 1 | Май, 2 неделя |
|  | исходных положений. |  |  |
| 96 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 | Май, 2 неделя |
| 97 | Удары по мячу | 1 | Май, 3 неделя |
| 98 | Остановка мяча | 1 | Май, 3 неделя |
| 99 | Ведение мяча и обводка | 1 | Май, 3 неделя |
| 100 | Отбор мяча | 1 | Май, 4 неделя |
| 101 | Вбрасывание мяча. Тактика игры | 1 | Май, 4 неделя |
| 102 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Т.Б. на | 1 | Май, 4 неделя |
|  | летних каникулах. Правила поведения на водоемах. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата по | Планируемые результаты | Примечание  |
| плану | факту | Предметные  | Метапредметные  | Личностные  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика 10 часов** |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 мин  | 1 |  |  | **Показать правильность** пробегания с максимальной скорость до 100м с низкого старта | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 100м с низкого старта | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40-60м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств |
| 2 | Первая медицинская помощь при ушибах. Ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3 мин | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. КПД – 30 м. бег 4 мин | 1 |  |  | Низкий старт 50-70м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Скоростных качеств. Правила соревнований. **КУ – 30м с низкого старта.** |
| 4 | Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. КПД – прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин | 1 |  |  | Низкий старт 60-70м. Бег по  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Повторить прыжок в длину с разбега. Учет бега на 60 м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6 мин с ускорениями до 80 м. | 1 |  |  |  |  |  | дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4-5 шагов. Медленный бег 7 мин с 2-3 ускорениями по 80 м | 1 |  |  | **Показать правильность** пробегания с максимальной скорость 60м с низкого старта | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | **Бег на результат 60м**. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 7 | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учет техники передачи эстафеты. Медленный бег 8 мин | 1 |  |  | **Уметь** прыгать в длину с разбега, **Уметь** метать мяч в горизонтальную цель | **Показать правильность** пробегания с максимальной скорость 60м с низкого старта | **Знать как в**ыполнять технику прыжка в длину | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. |
| 8 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 мУпражнения на сопротивление в парах. Учет освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин | 1 |  |  | **Уметь** прыгать в длину с разбега **Уметь** метать мяч в горизонтальную цель | **Показать правильность** пробегания с максимальной скорость 60м с низкого старта | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. |
|  |
| 9 | 1 |  |  | **Уметь** прыгать в длину с разбега, **Уметь** метать мяч в горизонтальную цель | **Показать правильность** пробегания с максимальной скорость 60м с низкого старта | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. Выполнять технику прыжка в длину и технику метания малого мяча | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. **Метания:****Мальчики –** **«5» - 35 м;****«4» - 30 м;****«3» - 28 м;****Девочки –****«5» - 28 м;****«4» - 24 м;****«3» - 20 м;** |
| 10 | Учет прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м | 1 |  |  | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований **Прыжок в длину()*****Мальчики*** –«5» - 420;«4» - 400; «3» - 380;***Девочки*** –«5» - 380;«4» - 360;«3» - 340; |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка – 8 часов.** |
| 11 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 12 мин | 1 |  |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут и более | **Показать правильность** бега в равномерном темпе до 20 минут и более | **Знать как** пробегать в среднем темпе длинные дистанции | Бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега, выносливости. |
| 12 | ОРУ в парах на сопротивление. КУ – бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки) | 1 |  |  | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 13 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег на средние дистанции | 1 |
| 14 | 1 |  |  | Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. **КУ - 1000м-девушки, 2000м-юноши**. |
| 15 | 1 |  |  | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 16 | 1 |  |  | Медленный бег до 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 17-18 | Преодоление препятствий, бег по пересеченной местности | 2 |  |  |  |  |  | Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.Бег на результат (3000м – м. и без учета времени - д.)  |
| **Раздел 3. Спортивные игры 10 часов** |
| 19-20 | Стойки и передвижения, повороты, остановкиПрием и передача мяча.Нижняя подача мяча.Верхняя прямая подачаТактика игры | 2 |  |  | **Уметь** перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Показать** стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Знать как**  перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть ) | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |
| 21 | 1 |  |  | **КУ - Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)** Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |
| 22-23 | 2 |  |  | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; **прием и передача мяча в тройках после перемещения**. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». |
| 24-25 | 2 |  |  | **Уметь** подавать нижнюю прямую подачу | **Показать** технику нижней прямой подачи | **Знать как** подавать нижнюю прямую подачу | ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Нижняя прямая подача мяча:** подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Подай и попади». |
| 26-27 | 2 |  |  | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | ОРУ упражнения. **Верхняя прямая подача мяча:** подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |
| 28 | 1 |  |  | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам | **Показать**, выполнение правильно технических действий  | **Знать как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **Раздел 4. Гимнастика 21 час** |
| 29-30 | Висы. Строевые упражнения | 2 |  |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повторение строевых команд. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 31 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Строевые команды на месте и в движении. ОРУ на месте. КУ - **Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).** Эстафеты. Развитие силовых качеств.  |
| 32 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 33 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | **Показать** выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | **Знать как** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Оценка техники выполнения висов, подтягивания:***Мальчики:*** «5»-8;«4»-6;«3»-3;***Девочки:***«5»-19;«4»-15;«3»-8; |
| 34 | Прикладные упражнения, строевые упражнения | 1 |  |  | **Уметь** выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии | **Показать** строевые упражнения, как выполнять упражнения в равновесии | **Знать, как** правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии | Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 35 | 1 |  |  | Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. КУ- прыжки через скакалку. **Прыжки через скакалку за 1 минуту**Мальчики Девочки«5»-135 «5»-140«4»-125 «4»-130«3»-110 «3»-115 |
| 36 | 1 |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке | **Показать** строевые упражнения, как выполнять упражнения в равновесии | **Знать, как** правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии | Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 37 | 1 |  |  | Уметь выполнять строевые упражнения | **Показать** строевые упражнения, как выполнять упражнения в равновесии | **Знать, как** правильно выполнять строевые упражнения, переносить партнёра, выполнять упражнения в равновесии | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. КУ -**Комбинация в равновесии.** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 38-40 | Акробатика | 3 |  |  | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | **Показать** выполнения кувырка вперёд | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 41 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | **Показать** выполнения кувырка вперёд | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. |
| 42-44 | 3 |  |  | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | **Показать** выполнения кувырка вперёд | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений |
| 45 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять кувырок вперёд | **Показать** выполнения кувырка вперёд | **Знать как** выполнять кувырок вперёд | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 46-47 | Опорный прыжок | 2 |  |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Показать** выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | **Знать как** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 48 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Показать** выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | **Знать как** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 49 | 1 |  |  | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | **Показать** выполнение опорного прыжка, строевые упражнения | **Знать как** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| **Раздел 5. Спортивные игры. 33 часа** |
| 50 | ***Волейбол*** Перемещения, стойки | 1 |  |  | **Уметь** перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Показать** стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | **Знать как**  перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. |
| 51-52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 2 |  |  | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Знать, как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча: в стену; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах.  |
| 53 | 1 |  |  | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. КУ - **Передача над собой во встречных колоннах.** Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по правилам. |
| 54-57 | Верхняя передача в парах | 4 |  |  | **Уметь** выполнять верхнюю передачу | **Показать** технику верхней передачи | **Знать, как** выполнять верхнюю передачу | Комбинации из разученных перемещений. КУ - **Верхняя передача в парах через сетку.** Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам |
| 58-60 | Учебные игры | 3 |  |  | **Уметь** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Показать** игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | **Знать, как** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |
| 61-64 | **Баскетбол**Передвижения и остановки игрока. | 4 |  |  | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре  | **Показать** игру в баскетбол по упрощённым правилам выполнять правильно технические действия в игре | **Знать** правила игры, технические приемы в игре | **КУ - Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.** Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 65-68 | Ведение мяча с сопротивлением | 4 |  |  | **КУ - Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении.** Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 69-71 | Бросок одной рукой | 3 |  |  | **КУ- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.** Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 72-74 | Бросок одной рукой с сопротивлением | 3 |  |  | **КУ - Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.** Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 75 | Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков | 1 |  |  | Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |
| 76-77 | Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков, штрафной бросок | 2 |  |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков**. КУ - Штрафной бросок.** Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 78-81 | Учебные игры | 4 |  |  | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. **Учебная игра**. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие |
| 82 | 1 |  |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **Раздел 6. Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 83-85 | Бег на средние дистанции | 3 |  |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20 минут | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | **Бег 1500 м. (девочки),2000 м.** (мальчики) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Мальчики Девочки«5»-9.00 «5»-7,30«4»-9,30 «4»-8,00«3»-10,00 «3»-8,30 |
| 86-89 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 4 |  |  | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. **Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.)** Развитие выносливости. Мальчики –«5» - 16,00;«4» - 17,00;«3» - 18,00Девочки –«5» - 10,30;«4» - 11.30;«3» - 12.30 |
| 90 | Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности | 1 |  |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20м | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 91 | Преодоление препятствий, Бег по пересечённой местности | 1 |  |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 20м | **Знать как** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег на результат (3000м без учета времени) Развитие выносливости.  |
| 92 | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 3000м | **Показать технику** бега в равномерном темпе до 3000 м | **Знать как** бегать в равномерном темпе 2000м – 30000 м. | Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| **Раздел 7. Легкая атлетика 10 часов** |
| 93-94 | Спринтерский и эстафетный бег | 2 |  |  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 50-60м. Бег по дистанции до 100м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  |
| 95 | 1 |  |  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. | **Бег на результат 30м**. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 96 | 1 |  |  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 97 | 1 |  |  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Показать технику** пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | **Знать как** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров:***Мальчики*** –«5» - 9,5;«4» - 9,8;«3» - 10,2;***Девочки –***«5» - 9,8;«4» - 10,4;«3» - 10,9; |
| 98-99 | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 |  |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | **Показать технику** прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | **Знать как** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 100 | 1 |  |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | **Показать технику** прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | **Знать как** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  **Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.  |
| 101 | 1 |  |  | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 102 | Метания малого мяча | 1 |  |  | Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. ***Мальчики*** –«5» - 35 м;«4» - 30 м;«3» - 28 м;***Девочки –***«5» - 28 м;«4» - 24 м;«3» - 20м |