ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

«КРАСНОЛУЧСКАЯ ШКОЛА №10»

 УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ ЛНР «КШ № 10» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Здор

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

( с изменениями)

по физической культуре

базовый уровень

5 - 9 классы

Составитель рабочей программы:

 Рябченко Елена Ивановна

2021 - 2022 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы по учебному предмету «физическая культура» (5-9 классы, базовый уровень) для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики, утвержденной МОН ЛНР (приказ №483 от 27.12.2016).

**Составители:**

- Дикова В.С., Малыгина М.И. Общая редакция: Недобега Н.Ю.

 Программа обеспечивается следующими **учебными и методическими пособиями:**

* В школу – с игрой. О.С. Газман, Н.Е. Харитонова, Москва «Просвещение» 1991 г.
* Энциклопедический словарь юного спортсмена.
* Азбука туризма. К.В. Бордин Москва «Просвещение» 1991 г.
* Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. Москва «Просвещение» 1984 г.
* Физическая культура. Справочник подвижные игры. Н.А. Фёдорова. Москва издательство «Экзамен» 2016 г.
* Жизнь выдающихся людей. Судьбы и рекорды. Ю.В. Попов. Донецк ООО ПКФ «БАО», 2006 г.

 Изучение предмета физической культуры в 5-9 классах основной школы направлено на достижение следующих **целей:**

- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные задачи** реализации содержания курса являются:

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

 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

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

 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации физическими упражнениями;

 - воспитание положительного качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

 Согласно примерному учебному плану физической культуры общего образования образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики на изучение предмета физической культуры в основной школе выделяется 340 часов, из них в 5 классах 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классах 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классах 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классах 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классах 68 часов (2 часа в неделю).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **Личностными результатами** изучения предмета «физической культуры» являются:

- 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.

 **Метапредметными результатами** изучения предмета «физической культуры» являются:

- 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.

 **Предметными результатами** изучения предмета «физической культуры» являются:

**Предметные результаты для 5 класса:**

В результате изучения физической культуры обучающийся 5 класса должен:

 **знать/понимать:**

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

- значение занятий национальными средствами в физическом и эстетическом воспитании.

 **уметь:**

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

 **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- включение приобретённых знаний и умений физической культуры в активный отдых и повседневную жизнь..

**Предметные результаты для 6 класса:**

В результате изучения предмета физической культуры обучающийся 6 класса должен:

 **знать/понимать:**

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

 **уметь:**

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

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

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведе-нии туристических походов;

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

 **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Предметные результаты для 7 класса:**

 В результате изучения предмета физической культуры обучающийся 7 класса должен:

 **знать/понимать:**

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

 **уметь:**

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

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

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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

 **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Предметные результаты для 8 класса:**

 В результате изучения предмета физической культуры обучающийся 8 класса должен:

 **знать/понимать:**

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

 **уметь:**

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения и комбинации;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и туристических походов;

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

- осуществлять судейство школьных соревновании по одному из программных видов спорта.

 **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

**Предметные результаты для 9 класса:**

В результате изучения предмета физической культуры обучающийся 9 класса должен:

 **знать/понимать:**

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

 **уметь:**

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

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

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

 **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

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

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание программы**

**по физической культуре.**

Класс: 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программного материала. | Количество часов, отведенных на изучение раздела, темы |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика | 16 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 5. | Баскетбол  | 11 |
| 6. | Волейбол | 11 |
| 7. | Туризм | 4 |
|  | **Всего**  | **68** |

**Содержание программы**

**по физической культуре.**

Класс: 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программного материала. | Количество часов, отведенных на изучение раздела, темы |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика | 16 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 5. | Баскетбол  | 11 |
| 6. | Волейбол | 11 |
| 7. | Туризм | 4 |
|  | **Всего**  | **68** |

**Содержание программы**

**по физической культуре.**

Класс: 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программного материала. | Количество часов, отведенных на изучение раздела, темы |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика | 16 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 5. | Баскетбол  | 11 |
| 6. | Волейбол | 11 |
| 7. | Туризм | 4 |
|  | **Всего**  | **68** |

**Содержание программы**

**по физической культуре.**

Класс: 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программного материала. | Количество часов, отведенных на изучение раздела, темы |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика | 16 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 5. | Баскетбол  | 11 |
| 6. | Волейбол | 11 |
| 7. | Туризм | 4 |
|  | **Всего**  | **68** |

**Содержание программы**

**по физической культуре.**

Класс: 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание программного материала. | Количество часов, отведенных на изучение раздела, темы |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 17 |
| 3. | Гимнастика | 16 |
| 4. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 5. | Баскетбол  | 11 |
| 6. | Волейбол | 11 |
| 7. | Туризм | 4 |
|  | **Всего**  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс: 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в теме | Тема урока | Дата проведения | При-меча-ние |
| по плану | по факту |
| 5А | 5Б | 5А | 5Б |
| Легкая атлетика (11 часов) |
| 1 | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 2/09 | 1/09 |  |  |  |
| 2 | 2 | Высокий старт *(до 10-15 м)* | 6/09 | 8/09 |  |  |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции | 9/09 | 10/09 |  |  |  |
| 4 | 4 | Бег с ускорением *(50-60 м)* | 13/09 | 15/09 |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на результат *(60 м)* | 16/09 | 17/09 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 20/09 | 22/09 |  |  |  |
| 7 | 7 | Обучение подбора разбега | 23/09 | 24/09 |  |  |  |
| 8 | 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега | 27/09 | 29/09 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* х *1)*с 5-6 м | 30/09 | 1/10 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на средние дистанции | 4/10 | 6/10 |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе | 7/10 | 8/10 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (5 часов) |
| 12 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 11/10 | 13/10 |  |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег *(12 мин)* | 14/10 | 15/10 |  |  |  |
| 14 | 3 | Чередование бега с ходьбой | 18/10 | 2010 |  |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег *(15 мин)* | 21/10 | 22/10 |  |  |  |
| 16 | 5 | ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1/11 | 3/11 |  |  |  |
| Гимнастика (16 часов) |
| 17 | 1 | Висы. Строевые упражнения | 4/11 | 5/11 |  |  |  |
| 18 | 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 8/11 | 10/11 |  |  |  |
| 19 | 3 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | 11/11 | 12/11 |  |  |  |
| 20 | 4 | Подтягивания в висе | 15/11 | 17/11 |  |  |  |
| 21 | 5 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | 18/11 | 19/11 |  |  |  |
| 22 | 6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 22/11 | 24/11 |  |  |  |
| 23 | 7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 2511 | 26/11 |  |  |  |
| 24 | 8 | Перестроение | 29/11 | 1/12 |  |  |  |
| 25 | 9 | ОРУ с гимнастическими палками | 2/12 | 3/12 |  |  |  |
| 26 | 10 | ОРУ с мячами | 6/12 | 812 |  |  |  |
| 27 | 11 | Прыжок ноги врозь | 9/12 | 10/12 |  |  |  |
| 28 | 12 | Развитие силовых способностей | 13/12 | 15/12 |  |  |  |
| 29 | 13 | Акробатика | 16/12 | 17/12 |  |  |  |
| 30 | 14 | Кувырки вперед и назад | 20/12 | 22/12 |  |  |  |
| 31 | 15 | Стойка на лопатках | 23/12 | 24/12 |  |  |  |
| 32 | 16 | Повороты в движении | 10/01 | 12/01 |  |  |  |
| Спортивные игры: Баскетбол (11 часов) |
| 33 | 1 | Правила ТБ при игре в баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 13/01 | 14/01 |  |  |  |
| 34 | 2 | Стойка и передвижения игрока | 17/01 | 19/01 |  |  |  |
| 35 | 3 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 20/01 | 2101 |  |  |  |
| 36 | 4 | Остановка прыжком | 24/01 | 26/01 |  |  |  |
| 37 | 5 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | 27/01 | 28/01 |  |  |  |
| 38 | 6 | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой | 31/01 | 2/02 |  |  |  |
| 39 | 7 | Ведение мяча в движении шагом | 3/02 | 4/02 |  |  |  |
| 40 | 8 | Остановка двумя шагами | 7/02 | 9/02 |  |  |  |
| 41 | 9 | Развитие координационных качеств | 10/02 | 11/02 |  |  |  |
| 42 | 10 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон | 14/02 | 16/02 |  |  |  |
| 43 | 11 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 17/02 | 18/02 |  |  |  |
| Спортивные игры: Волейбол (11 часов) |
| 44 | 1 | Техника безопасности при игре в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам | 21/02 | 22/02 |  |  |  |
| 45 | 2 | Передача мяча двумя руками сверху вперед | 24/02 | 2502 |  |  |  |
| 46 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 28/02 | 2/03 |  |  |  |
| 47 | 4 | Подвижная игра с элементами волейбол | 3/03 | 4/03 |  |  |  |
| 48 | 5 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 7/03 | 9/03 |  |  |  |
| 49 | 6 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча | 10/03 | 11/03 |  |  |  |
| 50 | 7 | Подвижные игры с элементами в/б | 14/03 | 16/03 |  |  |  |
| 51 | 8 | Игра в мини-­волейбол | 1703 | 18/03 |  |  |  |
| 52 | 9 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 28/03 | 30/03 |  |  |  |
| 53 | 10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 31/03 | 1/04 |  |  |  |
| 54 | 11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 4/04 | 6/04 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (4часов) |
| 55 | 1 | Равномерный бег *(12 мин).* Подвижные игры | 7/04 | 8/04 |  |  |  |
| 56 | 2 | Равномерный бег *(13 мин).*Подвижные игры | 11/04 | 13/04 |  |  |  |
| 57 | 3 |  Бег под гору. Бег в гору.Подвижные игры | 14/04 | 15/04 |  |  |  |
| 58 | 4 | Развитие выносливости.Подвижные игры | 18/04 | 20/04 |  |  |  |
| Легкая атлетика (6 часов) |
| 59 | 1 | Бег на средние дистанции | 21/04 | 22/04 |  |  |  |
| 60 | 2 | Бег в равномерном темпе *(1000 м)* | 25/04 | 27/04 |  |  |  |
| 61 | 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 25/04 | 27/04 |  |  |  |
| 62 | 4 | Высокий старт | 28/04 | 29/04 |  |  |  |
| 63 | 5 | Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки)* | 2/05 | 4/05 |  |  |  |
| 64 | 6 | Бег на результат *(60 м)* | 5/05 | 6/05 |  |  |  |
| Туризм (4 часа) |
| 65 | 1 | Техника безопасности во время туристического похода, укладка рюкзака, туристическое снаряжение | 16/05 | 11/05 |  |  |  |
| 66 | 2 | Ориентирование на местности | 19/05 | 13/05 |  |  |  |
| 67 | 3 | Установка палатки. Вязание узлов | 23/05 | 18/05 |  |  |  |
| 68 | 4 | Туристическая полоса препятствий | 25/05 | 20/05 |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс: 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в теме | Тема урока | Дата проведения | При-меча-ние |
| по плану | по факту |
| 6А | 6Б | 6А | 6Б |
| Легкая атлетика (11 часов) |
| 1 | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 2/09 | 2/09 |  |  |  |
| 2 | 2 | Высокий старт (до 15 - 30 м) | 7/09 | 3/09 |  |  |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции. Финиширование | 9/09 | 9/09 |  |  |  |
| 4 | 4 | Бег (3х50 м) | 14/09 | 10/09 |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на результат (60 м) | 16/09 | 16/09 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 21/09 | 17/09 |  |  |  |
| 7 | 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега | 23/09 | 23/09 |  |  |  |
| 8 | 8 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 28/09 | 24/09 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание теннисного мяча на дальность | 30/09 | 30/09 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на средние дистанции | 5/10 | 1/10 |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе. Бег (1000 м). Бег по дистанции | 7/10 | 7/10 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (5 часов) |
| 12 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 12/10 | 8/10 |  |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег (12 мин).Спортивные игры | 14/10 | 14/10 |  |  |  |
| 14 | 3 | Чередование бега с ходьбой.Спортивные игры | 19/10 | 15/10 |  |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег (15 мин).Спортивные игры | 21/10 | 21/10 |  |  |  |
| 16 | 5 | Равномерный бег (17 мин).Спортивные игры | 2/11 | 22/10 |  |  |  |
| Гимнастика ( 16 часов) |
| 17 | 1 | Висы. Строевые упражнения.Инструктаж по ТБ | 4/11 | 4/11 |  |  |  |
| 18 | 2 | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | 9/11 | 5/11 |  |  |  |
| 19 | 3 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | 11/11 | 11/11 |  |  |  |
| 20 | 4 | Подтягивания в висе | 16/11 | 12/11 |  |  |  |
| 21 | 5 | Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой | 18/11 | 18/11 |  |  |  |
| 22 | 6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 23/11 | 19/11 |  |  |  |
| 23 | 7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 25/11 | 25/11 |  |  |  |
| 24 | 8 | Выполнение на технику | 30/11 | 26/11 |  |  |  |
| 25 | 9 | ОРУ с гимнастическими палками. Подъем переворотом в упор | 2/12 | 2/12 |  |  |  |
| 26 | 10 | ОРУ с мячами. Опорный прыжок | 7/12 | 3/12 |  |  |  |
| 27 | 11 | Прыжок ноги врозь. ОРУ с мячами | 9/12 | 9/12 |  |  |  |
| 28 | 12 | Развитие силовыхспособностей. Опорный прыжок | 14/12 | 10/12 |  |  |  |
| 29 | 13 | Акробатика. Кувырки вперед и назад | 16/12 | 16/12 |  |  |  |
| 30 | 14 | Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 21/12 | 17/12 |  |  |  |
| 31 | 15 | Выполнение комбинации из разученных элементов | 23/12 | 23/12 |  |  |  |
| 32 | 16 | Выполнение на технику | 11/01 | 24/12 |  |  |  |
| Спортивные игры: Баскетбол (11 часов) |
| 33 | 1 | Правила ТБ при игре в баскетбола. Стойки и передвижения игрока | 13/01 | 13/01 |  |  |  |
| 34 | 2 | Стойка и передвижения игрока.Учебная игра | 18/01 | 14/01 |  |  |  |
| 35 | 3 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра | 20/01 | 20/01 |  |  |  |
| 36 | 4 | Остановка прыжком. Учебная игра | 25/01 | 21/01 |  |  |  |
| 37 | 5 | Ведение мяча в низкой стойке.Учебная игра | 27/01 | 27/01 |  |  |  |
| 38 | 6 | Ведение мяча правой (левой) рукой.Учебная игра | 1/02 | 28/01 |  |  |  |
| 39 | 7 | Ведение мяча в движении. Учебная игра | 3/02 | 3/02 |  |  |  |
| 40 | 8 | Остановка двумя шагами. Учебная игра | 8/02 | 4/02 |  |  |  |
| 41 | 9 | Развитие координационных качеств. Учебная игра | 10/02 | 10/02 |  |  |  |
| 42 | 10 | Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра. | 15/02 | 11/02 |  |  |  |
| 43 | 11 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 17/02 | 17/02 |  |  |  |
| Спортивные игры: Волейбол (11 часов) |
| 44 | 1 | Техника безопасности при игре в волейбол. Игра в волейбол | 22/02 | 18/02 |  |  |  |
| 45 | 2 | Передача мяча двумя руками сверху вперед | 24/02 | 24/02 |  |  |  |
| 46 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 1/03 | 25/02 |  |  |  |
| 47 | 4 | Подвижная игра с элементами волейбол | 3/03 | 3/03 |  |  |  |
| 48 | 5 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 8/03 | 4/03 |  |  |  |
| 49 | 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 10/03 | 10/03 |  |  |  |
| 50 | 7 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 15/03 | 11/03 |  |  |  |
| 51 | 8 | Игра в мини-­волейбол | 17/03 | 17/03 |  |  |  |
| 52 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 29/03 | 18/03 |  |  |  |
| 53 | 10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 31/03 | 31/03 |  |  |  |
| 54 | 11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 5/04 | 1/04 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (4часа) |
| 55 | 1 | Равномерный бег (12 мин). Подвижные игры | 7/04 | 7/04 |  |  |  |
| 56 | 2 | Равномерный бег (12 мин). Подвижные игры | 12/04 | 8/04 |  |  |  |
| 57 | 3 |  Бег под гору. Бег в гору.Подвижные игры | 14/04 | 14/04 |  |  |  |
| 58 | 4 | Развитие выносливости.Подвижные игры | 19/04 | 15/04 |  |  |  |
| Легкая атлетика (6 часов) |
| 59 | 1 | Бег на средние дистанции | 21/04 | 21/04 |  |  |  |
| 60 | 2 | Бег в равномерном темпе (1000м) | 26/04 | 22/04 |  |  |  |
| 61 | 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 28/04 | 28/04 |  |  |  |
| 62 | 4 | Высокий старт | 3/05 | 29/04 |  |  |  |
| 63 | 5 | Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 5/05 | 5/05 |  |  |  |
| 64 | 6 | Бег на результат (60 м) | 10/05 | 6/05 |  |  |  |
| Туризм ( 4 часа) |
| 65 | 1 | Техника безопасности во время туристического похода, укладка рюкзака,туристическое снаряжение | 12/05 | 12/05 |  |  |  |
| 66 | 2 | Ориентирование на местности | 17/05 | 13/05 |  |  |  |
| 67 | 3 | Установка палатки. Вязание узлов | 19/05 | 19/05 |  |  |  |
| 68 | 4 | Туристическая полоса препятствий | 24/05 | 20/05 |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс: 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в теме | Тема урока | Дата проведения | При-меча-ние |
| по плану | по факту |
| 7А | 7Б | 7В | 7А | 7Б | 7В |
| Легкая атлетика (11 часов) |
| 1 | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ | 2/09 | 1/09 | 6/09 |  |  |  |  |
| 2 | 2 | Высокий старт (до 20 - 40 м) | 7/09 | 2/09 | 7/09 |  |  |  |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции. Финиширование | 9/09 | 8/09 | 13/09 |  |  |  |  |
| 4 | 4 | Бег (3х50 м) | 14/09 | 9/09 | 14/09 |  |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на результат (60 м) | 16/09 | 15/09 | 20/09 |  |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 21/09 | 16/09 | 21/09 |  |  |  |  |
| 7 | 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину | 23/09 | 22/09 | 27/09 |  |  |  |  |
| 8 | 8 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований по метанию | 28/09 | 23/09 | 28/09 |  |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание теннисного мяча на дальность | 30/09 | 29/09 | 4/10 |  |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на средние дистанции. Правила соревнований в беге на средние дистанции | 5/10 | 30/09 | 5/10 |  |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе. Бег (1500 м). Бег по дистанции | 7/10 | 6/10 | 11/10 |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (5 часов) |
| 12 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 12/10 | 7/10 | 12/10 |  |  |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег (15 мин).Спортивные игры | 14/10 | 13/10 | 18/10 |  |  |  |  |
| 14 | 3 | Чередование бега с ходьбой.Спортивные игры | 19/10 | 14/10 | 19/10 |  |  |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег (16 мин)Спортивные игры | 21/10 | 20/10 | 1/11 |  |  |  |  |
| 16 | 5 | Равномерный бег (18 мин).Спортивные игры | 2/11 | 21/10 | 2/11 |  |  |  |  |
| Гимнастика (16 часов) |
| 17 | 1 | Висы. Строевые упражнения.Инструктаж по ТБ | 4/11 | 3/11 | 8/11 |  |  |  |  |
| 18 | 2 | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | 9/11 | 4/11 | 9/11 |  |  |  |  |
| 19 | 3 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | 11/11 | 10/11 | 15/11 |  |  |  |  |
| 20 | 4 | Подтягивания в висе. Лазание по канату в два приема. Упражнения на гимнастической скамейке | 16/11 | 11/11 | 16/11 |  |  |  |  |
| 21 | 5 | Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой | 18/11 | 17/11 | 22/11 |  |  |  |  |
| 22 | 6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 23/11 | 18/11 | 23/11 |  |  |  |  |
| 23 | 7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 25/11 | 24/11 | 29/11 |  |  |  |  |
| 24 | 8 | Выполнение на технику опорного прыжка способом «согнув ноги». Упражнения на гимнастической скамейке | 30/11 | 25/11 | 30/11 |  |  |  |  |
| 25 | 9 | ОРУ с гимнастическими палками.Подъем переворотом в упор | 2/12 | 1/12 | 6/12 |  |  |  |  |
| 26 | 10 |  Опорный прыжок. Выполнение комплекса ОРУ с обручем | 7/12 | 2/12 | 7/12 |  |  |  |  |
| 27 | 11 | Прыжок ноги врозь. ОРУ с мячами | 9/12 | 8/12 | 13/12 |  |  |  |  |
| 28 | 12 | Развитие силовыхспособностей. Опорный прыжок | 14/12 | 9/12 | 14/12 |  |  |  |  |
| 29 | 13 | Акробатика. Кувырки вперед и назад | 16/12 | 15/12 | 20/12 |  |  |  |  |
| 30 | 14 | Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 21/12 | 16/12 | 21/12 |  |  |  |  |
| 31 | 15 | Выполнение комбинации из разученных элементов | 23/12 | 22/12 | 10/01 |  |  |  |  |
| 32 | 16 | Выполнение на технику. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат «Мост» (д) | 11/01 | 23/12 | 11/01 |  |  |  |  |
| Спортивные игры: Баскетбол (11 часов) |
| 33 | 1 | Правила ТБ при игре в баскетбола. Стойки и передвижения игрока | 13/01 | 12/01 | 17/01 |  |  |  |  |
| 34 | 2 | Стойка и передвижения игрока.Учебная игра | 18/01 | 13/01 | 18/01 |  |  |  |  |
| 35 | 3 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра | 20/01 | 19/01 | 24/01 |  |  |  |  |
| 36 | 4 | Остановка прыжком. Учебная игра | 25/01 | 20/01 | 25/01 |  |  |  |  |
| 37 | 5 | Ведение мяча в низкой стойке.Учебная игра | 27/01 | 26/01 | 31/01 |  |  |  |  |
| 38 | 6 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Учебная игра | 1/02 | 27/01 | 1/02 |  |  |  |  |
| 39 | 7 | Ведение мяча в движении. Учебная игра | 3/02 | 2/02 | 7/02 |  |  |  |  |
| 40 | 8 | Остановка двумя шагами. Учебная игра | 8/02 | 3/02 | 8/02 |  |  |  |  |
| 41 | 9 | Развитие координационных качеств. Учебная игра | 10/02 | 9/02 | 14/02 |  |  |  |  |
| 42 | 10 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон  | 15/02 | 10/02 | 15/02 |  |  |  |  |
| 43 | 11 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 17/02 | 16/02 | 21/02 |  |  |  |  |
| Спортивные игры: Волейбол (11 часов) |
| 44 | 1 | Техника безопасности при игре в волейбол. Игра в волейбол | 22/02 | 17/02 | 22/02 |  |  |  |  |
| 45 | 2 | Передача мяча двумя руками сверху вперед | 24/02 | 23/02 | 28/02 |  |  |  |  |
| 46 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 1/03 | 24/02 | 1/03 |  |  |  |  |
| 47 | 4 | Подвижная игра с элементами волейбол | 3/03 | 2/03 | 7/03 |  |  |  |  |
| 48 | 5 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 8/03 | 3/03 | 8/03 |  |  |  |  |
| 49 | 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 10/03 | 9/03 | 14/03 |  |  |  |  |
| 50 | 7 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 15/03 | 10/03 | 15/03 |  |  |  |  |
| 51 | 8 | Игра в мини-­волейбол | 17/03 | 16/03 | 28/03 |  |  |  |  |
| 52 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 29/03 | 17/03 | 29/03 |  |  |  |  |
| 53 | 10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 31/03 | 30/03 | 4/04 |  |  |  |  |
| 54 | 11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 5/04 | 31/03 | 5/04 |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (4часа) |
| 55 | 1 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 7/04 | 6/04 | 11/04 |  |  |  |  |
| 56 | 2 | Равномерный бег (16 мин).Спортивные игры | 12/04 | 7/04 | 12/04 |  |  |  |  |
| 57 | 3 |  Бег под гору. Бег в гору.Спортивные игры | 14/04 | 13/04 | 18/04 |  |  |  |  |
| 58 | 4 | Развитие выносливости.Спортивные игры | 19/04 | 14/04 | 19/04 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика (6 часов) |
| 59 | 1 | Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. Спортивные игры | 21/04 | 20/04 | 25/04 |  |  |  |  |
| 60 | 2 | Бег в равномерном темпе (1500м)*.* Спортивные игры | 26/04 | 21/04 | 26/04 |  |  |  |  |
| 61 | 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Спортивные игры | 28/04 | 27/04 | 2/05 |  |  |  |  |
| 62 | 4 | Высокий старт. Спортивные игры | 3/05 | 28/04 | 3/05 |  |  |  |  |
| 63 | 5 | Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки) | 5/05 | 4/05 | 9/05 |  |  |  |  |
| 64 | 6 | Бег на результат (60 м) | 10/05 | 5/05 | 10/05 |  |  |  |  |
| Туризм (4 часа) |
| 65 | 1 | Техника безопасности во время туристического похода, укладка рюкзака, туристическое снаряжение | 12/05 | 11/05 | 16/05 |  |  |  |  |
| 66 | 2 | Ориентирование на местности | 17/05 | 18/05 | 17/05 |  |  |  |  |
| 67 | 3 | Установка палатки. Вязание узлов | 19/05 | 19/05 | 23/05 |  |  |  |  |
| 68 | 4 | Туристическая полоса препятствий | 24/05 | 25/05 | 24/05 |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс: 8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в теме | Тема урока | Дата проведения | При-меча-ние |
| по плану | по факту |
| 8А | 8Б | 8А | 8Б |
| Легкая атлетика (11 часов) |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег | 1/09 | 2/09 |  |  |  |
| 2 | 2 | Низкий старт (до 30 - 40 м).Спортивные игры | 6/09 | 3/09 |  |  |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции. Финиширование.Спортивные игры. | 8/09 | 9/09 |  |  |  |
| 4 | 4 | Развитие скоростных качеств. Спортивные игры | 13/09 | 10/09 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на результат (60 м).Спортивные игры | 15/09 | 16/09 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 20/09 | 17/09 |  |  |  |
| 7 | 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 11 – 13 шагов разбега | 22/09 | 23/09 |  |  |  |
| 8 | 8 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | 27/09 | 24/09 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Спортивные игры | 29/09 | 30/09 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на средние дистанции. Спортивные игры | 4/10 | 1/10 |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе. Бег (1500 м – д., 2000 м - м). Спортивные игры | 6/10 | 7/10 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (5 часов) |
| 12 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 11/10 | 8/10 |  |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег (16 мин).Спортивные игры | 13/10 | 14/10 |  |  |  |
| 14 | 3 | Чередование бега с ходьбой.Спортивные игры | 18/10 | 15/10 |  |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег (17 мин).Спортивные игры | 20/10 | 21/10 |  |  |  |
| 16 | 5 | Равномерный бег (18 мин).Спортивные игры | 1/11 | 22/10 |  |  |  |
| Гимнастика ( 16 часов) |
| 17 | 1 | Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения | 3/11 | 4/11 |  |  |  |
| 18 | 2 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке | 8/11 | 5/11 |  |  |  |
| 19 | 3 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | 10/11 | 11/11 |  |  |  |
| 20 | 4 | Подтягивания в висе. Прыжокспособом «согнув ноги» | 15/11 | 12/11 |  |  |  |
| 21 | 5 | Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой | 17/11 | 18/11 |  |  |  |
| 22 | 6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 22/11 | 19/11 |  |  |  |
| 23 | 7 | Прыжок боком с поворотом на 90°. Лазание по канату в два-три приема | 24/11 | 25/11 |  |  |  |
| 24 | 8 | Выполнение на технику опорного прыжка | 29/11 | 26/11 |  |  |  |
| 25 | 9 | ОРУ с гимнастическими палками.Подъем переворотом в упор | 1/12 | 2/12 |  |  |  |
| 26 | 10 | ОРУ с мячами. Акробатика. Лазание по канату | 6/12 | 3/12 |  |  |  |
| 27 | 11 | Прыжок ноги врозь. ОРУ с мячами. Акробатика | 8/12 | 9/12 |  |  |  |
| 28 | 12 | Развитие силовыхспособностей. Опорный прыжок | 13/12 | 10/12 |  |  |  |
| 29 | 13 | Акробатика. Кувырки вперед , назад и длинный кувырок | 15/12 | 16/12 |  |  |  |
| 30 | 14 | Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей | 20/12 | 17/12 |  |  |  |
| 31 | 15 | Выполнение комбинации из разученных элементов | 22/12 | 23/12 |  |  |  |
| 32 | 16 | Зачёт | 10/01 | 24/12 |  |  |  |
| Спортивные игры: Баскетбол (11 часов) |
| 33 | 1 | Правила ТБ при игре в баскетбола. Стойки и передвижения игрока | 12/01 | 13/01 |  |  |  |
| 34 | 2 | Стойка и передвижения игрока.Учебная игра | 17/01 | 14/01 |  |  |  |
| 35 | 3 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра | 19/01 | 20/01 |  |  |  |
| 36 | 4 | Остановка прыжком. Учебная игра | 24/01 | 21/01 |  |  |  |
| 37 | 5 | Ведение мяча в низкой стойке.Учебная игра | 26/01 | 27/01 |  |  |  |
| 38 | 6 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Учебная игра | 31/01 | 28/01 |  |  |  |
| 39 | 7 | Ведение мяча в движении. Учебная игра | 2/02 | 3/02 |  |  |  |
| 40 | 8 | Остановка двумя шагами. Учебная игра | 7/02 | 4/02 |  |  |  |
| 41 | 9 | Развитие координационных качеств. Учебная игра | 9/02 | 10/02 |  |  |  |
| 42 | 10 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон | 14/02 | 11/02 |  |  |  |
| 43 | 11 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 16/02 | 17/02 |  |  |  |
| Спортивные игры: Волейбол (11 часов) |
| 44 | 1 | Техника безопасности при игре в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам | 21/02 | 18/02 |  |  |  |
| 45 | 2 | Передача мяча двумя руками сверху вперед | 23/02 | 24/02 |  |  |  |
| 46 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 28/02 | 25/02 |  |  |  |
| 47 | 4 | Подвижная игра с элементами волейбол | 2/03 | 3/03 |  |  |  |
| 48 | 5 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 7/03 | 4/03 |  |  |  |
| 49 | 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 9/03 | 10/03 |  |  |  |
| 50 | 7 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 14/03 | 10/03 |  |  |  |
| 51 | 8 | Игра в мини-­волейбол | 16/03 | 11/03 |  |  |  |
| 52 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 28/03 | 17/03 |  |  |  |
| 53 | 10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 30/03 | 18/03 |  |  |  |
| 54 | 11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 4/04 | 31/03 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (4часа) |
| 55 | 1 | Равномерный бег (17 мин). Спортивные игры | 6/04 | 1/04 |  |  |  |
| 56 | 2 | Равномерный бег (18 мин).Спортивные игры | 11/04 | 7/04 |  |  |  |
| 57 | 3 |  Бег под гору. Бег в гору.Спортивные игры | 13/04 | 8/04 |  |  |  |
| 58 | 4 | Развитие выносливости.Спортивные игры | 18/04 | 14/04 |  |  |  |
| Легкая атлетика (6 часов) |
| 59 | 1 | Бег на средние дистанции. Спортивные игры | 20/04 | 15/04 |  |  |  |
| 60 | 2 | Бег в равномерном темпе (1500 м - д, 2000 м - м.). Спортивные игры | 25/04 | 21/04 |  |  |  |
| 61 | 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Спортивные игры | 27/04 | 22/04 |  |  |  |
| 62 | 4 | Низкий старт. Спортивные игры | 2/05 | 28/04 |  |  |  |
| 63 | 5 | Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Спортивные игры | 4/05 | 29/04 |  |  |  |
| 64 | 6 | Бег на результат (60 м). Спортивные игры | 11/05 | 5/05 |  |  |  |
| Туризм ( 4 часа) |
| 65 | 1 | Техника безопасности во время туристического похода, укладка рюкзака, туристическое снаряжение | 16/05 | 6/05 |  |  |  |
| 66 | 2 | Ориентирование на местности | 18/05 | 13/05 |  |  |  |
| 67 | 3 | Установка палатки. Вязание узлов | 23/05 | 19/05 |  |  |  |
| 68 | 4 | Туристическая полоса препятствий | 25/05 | 20/05 |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс: 9**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока в теме | Тема урока | Дата проведения | При-меча-ние |
| по плану | по факту |
| 9А | 9Б | 9А | 9Б |
| Легкая атлетика (11 часов) |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег | 3/09 | 2/09 |  |  |  |
| 2 | 2 | Низкий старт (30 м).Развитие скоростных качеств | 6/09 | 7/09 |  |  |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции. Основы обучения двигательным действиям | 10/09 | 9/09 |  |  |  |
| 4 | 4 | Финиширование. Эстафетный бег | 13/09 | 14/09 |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег на результат (60 м) | 17/09 | 16/09 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча | 20/09 | 21/09 |  |  |  |
| 7 | 7 | Прыжок в длину на результат | 24/09 | 23/09 |  |  |  |
| 8 | 8 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 27/09 | 28/09 |  |  |  |
| 9 | 9 | Метание малого мяча на результат | 1/10 | 30/09 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег на средние дистанции. Бег на 300м(*д*.) и 500м (*м*.) | 4/10 | 5/10 |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе. Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения | 8/10 | 7/10 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (5 часов) |
| 12 | 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 11/10 | 12/10 |  |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег (15 мин).Спортивные игры | 15/10 | 14/10 |  |  |  |
| 14 | 3 | Чередование бега с ходьбой.Спортивные игры | 18/10 | 19/10 |  |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег (15 мин).Спортивные игры | 22/10 | 21/10 |  |  |  |
| 16 | 5 | Бег на результат.Спортивные игры | 1/11 | 2/11 |  |  |  |
| Гимнастика ( 16 часов) |
| 17 | 1 | Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения | 5/11 | 4/11 |  |  |  |
| 18 | 2 | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | 8/11 | 9/11 |  |  |  |
| 19 | 3 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | 12/11 | 11/11 |  |  |  |
| 20 | 4 | Подтягивания в висе. Подъём переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке | 15/11 | 16/11 |  |  |  |
| 21 | 5 | Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой | 19/11 | 18/11 |  |  |  |
| 22 | 6 | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 22/11 | 23/11 |  |  |  |
| 23 | 7 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату | 26/11 | 25/11 |  |  |  |
| 24 | 8 | Выполнение на технику. Подъемпереворотом махом. Упражнение на гимнастической скамейке | 29/11 | 30/11 |  |  |  |
| 25 | 9 | ОРУ с набивными мячами..Подъем переворотом в упор | 3/12 | 2/12 |  |  |  |
| 26 | 10 | ОРУ со скакалками. Опорный прыжок боком на 900 | 6/12 | 7/12 |  |  |  |
| 27 | 11 | Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручами. Лазание по канату без помощи ног | 10/12 | 9/12 |  |  |  |
| 28 | 12 | Развитие силовыхспособностей. Опорный прыжок | 13/12 | 14/12 |  |  |  |
| 29 | 13 | Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на голове | 17/12 | 16/12 |  |  |  |
| 30 | 14 | Лазание по канату в два приема на результат. Развитие координационных способностей | 20/12 | 21/12 |  |  |  |
| 31 | 15 | Выполнение акробатических комбинаций из разученныхэлементов | 24/12 | 23/12 |  |  |  |
| 32 | 16 | Зачет. Выполнение акробатических комбинаций из разученных элементов | 10/01 | 11/01 |  |  |  |
| Спортивные игры: Баскетбол (11 часов) |
| 33 | 1 | Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения игрока | 14/01 | 13/01 |  |  |  |
| 34 | 2 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра | 17/01 | 18/01 |  |  |  |
| 35 | 3 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра | 21/01 | 20/01 |  |  |  |
| 36 | 4 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра | 24/01 | 25/01 |  |  |  |
| 37 | 5 | Штрафной бросок. Учебная игра | 28/01 | 27/01 |  |  |  |
| 38 | 6 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)*.*Учебная игра | 31/01 | 1/02 |  |  |  |
| 39 | 7 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | 4/02 | 8/02 |  |  |  |
| 40 | 8 | Учебная игра. Правила баскетбола | 7/02 | 10/02 |  |  |  |
| 41 | 9 | Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра | 11/02 | 15/02 |  |  |  |
| 42 | 10 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон | 14/02 | 17/02 |  |  |  |
| 43 | 11 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | 18/02 | 22/02 |  |  |  |
| Спортивные игры: Волейбол (11 часов) |
| 44 | 1 | Техника безопасности при игре в волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 21/02 | 24/02 |  |  |  |
| 45 | 2 | Нападающий удар при встречных передачах | 25/02 | 1/03 |  |  |  |
| 46 | 3 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 28/02 | 3/03 |  |  |  |
| 47 | 4 | Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой | 4/03 | 8/03 |  |  |  |
| 48 | 5 | Игра в нападение через 3-ю зону | 7/03 | 10/03 |  |  |  |
| 49 | 6 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 11/03 | 3/03 |  |  |  |
| 50 | 7 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону | 14/03 | 10/03 |  |  |  |
| 51 | 8 | Нападающий удар при встречных передачах | 18/03 | 15/03 |  |  |  |
| 52 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 28/03 | 17/03 |  |  |  |
| 53 | 10 | Комбинации из передвиженийигрока | 1/04 | 29/03 |  |  |  |
| 54 | 11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 4/04 | 31/03 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (4часа) |
| 55 | 1 | Равномерный бег (15 мин). Спортивные игры | 8/04 | 5/04 |  |  |  |
| 56 | 2 | Равномерный бег (16 мин).Спортивные игры | 11/04 | 7/04 |  |  |  |
| 57 | 3 |  Бег под гору. Бег в гору.Спортивные игры | 15/04 | 12/04 |  |  |  |
| 58 | 4 | Развитие выносливости.Спортивные игры | 18/04 | 14/04 |  |  |  |
| Легкая атлетика (6 часов) |
| 59 | 1 | Бег на средние дистанции | 22/04 | 19/04 |  |  |  |
| 60 | 2 | Бег в равномерном темпе (2000 м - м. и 1500 м - д.) | 25/04 | 21/04 |  |  |  |
| 61 | 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 29/04 |  26/04 |  |  |  |
| 62 | 4 | Высокий старт | 2/05 | 28/04 |  |  |  |
| 63 | 5 | Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки) | 6/05 | 3/05 |  |  |  |
| 64 | 6 | Бег на результат (60 м) | 9/05 | 5/05 |  |  |  |
| Туризм ( 4 часа) |
| 65 | 1 | Техника безопасности во время туристического похода, укладка рюкзака, туристическое снаряжение | 13/05 | 10/05 |  |  |  |
| 66 | 2 | Ориентирование на местности | 16/05 | 17/05 |  |  |  |
| 67 | 3 | Установка палатки. Вязание узлов | 20/05 | 19/05 |  |  |  |
| 68 | 4 | Туристическая полосапрепятствий | 23/05 | 24/05 |  |  |  |

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей математики, физики, информатики, технологии, основ безопасности и жизнедеятельности, физической культуры

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Цопова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.