Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Русская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  УТВЕРЖДАЮДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Колинькоприказ № 217-ОД от 29.08.2019 |

Рабочая программа

по физической культуре

Уровень: основное общее образование

 5,6,7,8,9 классы

*Количество часов на год:*

5 класс 70 часов; в неделю 2 часа

6 класс 70 часов; в неделю 2 часа

7 класс 70 часов; в неделю 2 часа

8 класс 70 часов; в неделю 2 часа

9 класс 67 часов; в неделю 2 часа

Учитель: Подгорных А.В.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы В.И.Лях, образовательной программы школы.

2019 – 2020 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

 -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

 - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

• *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

• *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по 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);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Место предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом на изучение предмета

в 5 классе 70 часов в году, по 2 часа в неделю.

в 6 классе 70 часов в году, по 2 часа в неделю.

в 7 классе 70 часов в году, по 2 часа в неделю.

в 8 классе 70 часов в году, по 2 часа в неделю.

в 9 классе 68 часов в году, по 2 часа в неделю. Фактически 67 часов.

 Сокращение часов произошло из-за выпадания уроков на праздничные дни. Программа выполнена в полном объёме. Выполнение программы предусмотрено за счёт блочной подачи материала*.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

**Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражне­ния; спортивные и подвижные игры

 ***Легкая атлетика.***

Бег 60, 100, 300, 800, 1200 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в вы­соту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мя­ча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

***Гимнастика.***

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высо­ты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равно­весие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; по­лушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — утлом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сос­кок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот бо­ком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках си­лой. Гимнастика категории Б.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с под­держкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными спосо­бами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и по­дошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обвод­ка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низ­колетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

***Волейбол.***

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя рука­ми; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра

**6 класс**

**Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражне­ния; спортивные и подвижные игры

***Легкая атлетика.***

Бег 60, 100, 300, 800, 1200 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в вы­соту и в длину с разбега; метание мя­ча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

***Гимнастика.***

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высо­ты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равно­весие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; по­лушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — утлом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сос­кок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот бо­ком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках си­лой. Гимнастика категории Б.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с под­держкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными спосо­бами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и по­дошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обвод­ка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низ­колетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

***Волейбол.***

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя рука­ми; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

**7 класс**

**Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражне­ния;;спортивные и подвижные игры

***Легкая атлетика.***

Бег 60, 100, 300, 800, 1200 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в вы­соту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мя­ча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

***Гимнастика.***

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высо­ты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равно­весие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; по­лушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — утлом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сос­кок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот бо­ком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках си­лой. Гимнастика категории Б.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с под­держкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными спосо­бами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и по­дошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обвод­ка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низ­колетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

***Волейбол.***

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя рука­ми; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

**8 класс**

**Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражне­ния;;спортивные и подвижные игры

***Легкая атлетика.***

Бег 60, 100, 300, 800, 1000, 2000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в вы­соту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мя­ча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

***Гимнастика.***

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высо­ты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равно­весие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; по­лушпагат. Мальчики: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сос­кок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот бо­ком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках си­лой. Гимнастика категории Б.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с под­держкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными спосо­бами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и по­дошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обвод­ка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низ­колетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

***Волейбол.***

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя рука­ми; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

**9 класс**

**Группы общей физической подготовки**

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражне­ния;спортивные и подвижные игры

***Легкая атлетика.***

Бег 60, 100, 300, 800, 1000, 2000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в вы­соту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мя­ча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

***Гимнастика.***

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высо­ты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равно­весие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; по­лушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — утлом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, сос­кок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот бо­ком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках си­лой. Гимнастика категории Б.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с под­держкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными спосо­бами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

***Футбол.*** Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и по­дошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обвод­ка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низ­колетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

***Волейбол.***

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя рука­ми; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Календарно - тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем уроков | Кол-во часов | Дата  | Содержание урока | Контроль  |
| По плану | фактически |
|  1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | 04.09 |  |  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 |  Техника низкого старта. Бег с ускорением  | 1 | 06.09 |  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). |  |
| 3 | Бег 30м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 11.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 30 метров. Бег - 30м. - на результат. Игра в футбол/ волейбол.  | Сдача норматива  |
| 4 | Скоростной бег. Финальное усилие. Игра футбол, волейбол. | 1 | 13.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке.  |  |
| 5 | Бег 60м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 18.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке. | Сдача норматива |
| 6 | Обучение технике передачи эстафетной палочки.  | 1 | 20.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол по упрощенным правилам, на укороченной площадке. |  |
| 7 | Бег 300м. Игра футбол, волейбол. |  | 25.09 |  | ОРУ в движении. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 8 | Метание малого мяча  | 1 | 27.09 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |
| 9 | метание малого мяча. Игра футбол, волейбол . | 1 | 02.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 10  | Прыжки в длину с разбега; с места. | 1 | 04.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места.  |  | 09.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега  | Сдача норматива |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 11.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 16.10 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Сдача норматива  |
| 14 | Бег на выносливость до 1500м.  | 1 | 18.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол . |  |
| 15 | Бег на выносливость до 1500м.  | 1 | 23.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол . |  |
| 16 | Бег 1000м. Игра футбол, волейбол . | 1 | 25.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Сдача норматива |
| 17 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 | 06.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Переменный бег до 6 мин. Игра футбол/волейбол. |  |
| 18 | Обучение технике передачи эстафетной палочки.  | 1 | 08.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол  |  |
| 19 | Бег. Игра футбол, волейбол . | 1 | 13.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. 6′ - бег на результат. Игра футбол/пионербол. | Сдача норматива  |
| 20 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Основы знаний. | 1 | 15.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним. |  |
| 21 |  Игра футбол, пионербол . | 1 | 20.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. Игра футбол/волейбол. |  |
| 22 |  Акробатические упражнения I группы сложности. Подтягивания на перекладине. | 1 | 22.11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| 23 | Акробатические упражнения I группы сложности. Лазание по канату | 1 | 27.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через предполагаемое препятствие. Лазание по канату до 3 метров. |  |
| 24 | Акробатика I группы сложности. | 1 | 29.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сдача контрольного норматива- акробатический упражнения I первой группы сложности. | Сдача норматива- |
| 25 | Акробатические упражнения II группы сложности. Лазание по канату. | 1 | 04.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения II группы сложности. . Лазание по канату до 3 метров. |  |
| 26 | Акробатические упражнения II группы сложности. Броски набивного мяча. | 1 | 06.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из раннее изученных элементов. Броски набивного мяча. |  |
| 27 | Акробатические упражнения II группы сложности. Эстафетный бег. | 1 | 11.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из раннее изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 28 | Акробатика II группы сложности. | 1 | 13.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Выполнение акробатических упражнений II группы сложности - на технику. Эстафеты с элементами акробатики. | Сдача норматива |
| 29 | Метание набивного мяча из – за головы. Лазание по канату. | 1 | 18.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  |  |
| 30 | Поднимание опускание туловища. | 1 | 20.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя) - на результат. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Сдача норматива  |
| 31 | Метание набивного мяча из-за головы. | 1 | 25.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Поднимание - опускание туловища за 30 сек.- на результат. | Сдача норматива  |
| 32 | Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 27.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |
| 33 | Опорный прыжок.  | 1 | 10.01 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев - на технику. | Сдача норматива  |
| 34 | Лазание по канату. | 1 | 15.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | Сдача норматива  |
| 35 | Развитие координационных способностей. | 1 | 17.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег с предметами. |  |
| 36 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 22.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой - на результат. | Сдача норматива  |
| 37 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 24.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Челночный бег с предметами. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - на результат  | Сдача норматива  |
| 38 | Эстафетный бег с элементами акробатики. | 1 | 29.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафетный бег с элементами акробатики I и II групп трудности. |  |
| 39 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.  | 1 | 31.01 |  | 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.  |  |
| 40 | Остановки, повороты. Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». | 1 | 05.02 |  | ОРУ. СУ. 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.  |  |
| 41 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». | 1 | 07.02 |  | ОРУ. СУ. 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. Игра « Волейбол». |  |
| 42 | Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». | 1 | 12.02 |  | ОРУ. СУ. 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. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Висы и упоры, Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 43 | Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Игра «Волейбол». | 1 | 14.02 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняяпрямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 44 | Тактика игры в нападении. Нападающий удар. | 1 | 19.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. 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. |  |
| 45 | Тактика игры волейбол в нападении. Нападающий удар. | 1 | 21.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 46 | Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка. | 1 | 26.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 47 | Основы баскетбола. Стойки и передвижения. | 1 | 28.02 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Висы и упоры. |  |
| 48 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Висы и упоры. | 1 | 04.03 |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 49 | Ловля и передача мяча. Эстафета «Попади в кольцо». | 1 | 06.03 |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола. |  |
| 50 | Бросок мяча Варианты ведения мяча. | 1 | 11.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.  |  |
| 51 | Ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему». Силовая подготовка. | 1 | 13.03 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойкеПодвижная игра «Не давай мяч водящему». Висы и упоры. |  |
| 52 | Техника ведения  | 1 | 18.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении Подвижная игра «Борьба за мяч |  |
| 53 | Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану» | 1 | 20.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» |  |
| 54 | Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 01.04 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 55 | Бег 30м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 03.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низккий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег– 30м. на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 56 | Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | 08.04 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры |  |
| 57 | Бег 60м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 10.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 58 | Передача эстафетной палочки. Игра футбол, волейбол. | 1 | 15.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |
| 59 | Бег 300м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 17.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол, волейбол. | Сдача норматива  |
| 60 | Метание малого мяча  | 1 | 22.04 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол, волейбол. |  |
| 61 | Метание малого мяча. Игра футбол, волейбол. | 1 | 24.04 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. | Сдача норматива  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега. Игра футбол, волейбол. | 1 | 29.04 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 63 | Контрольное тестирование. ГТО. | 1 | 06.05 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Игра футбол, волейбол. | Сдача контрольного норматива |
| 64 | Прыжок в высоту способом перешагивания.. | 1 | 08.05 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол, волейбол. |  |
| 65 | Прыжок в высоту. Игра футбол, волейбол. | 1 | 13.05 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол, волейбол. | Сдача норматива  |
| 66 | Бег на выносливость до 2000м.  | 1 | 15.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол, волейбол. |  |
| 67 | Бег 1000м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 20.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Игра футбол, волейбол. | Сдача норматива  |
| 68 | Развитие выносливости. Бег. | 1 | 22.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 6′-бег - нар результат. Игра футбол, волейбол. |  |
| 69 | Бег.  | 1 | 27.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 6′-бег - нар результат. Игра футбол, волейбол. | Сдача норматива  |
| 70 | Передача эстафетной палочки. Игра футбол, волейбол. | 1 | 29.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |

Календарно - тематическое планирование 6 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Кол-во часов | Дата  | Содержание  | Контроль  |
| По плану | фактически |
|  1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | 04.09 |  |  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья  |  |
| 2 |  Техника низкого старта. Бег с ускорением (30-60м).  | 1 | 06.09 |  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). |  |
| 3 | Бег 30м.  | 1 | 11.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 30 метров. Бег - 30м. - на результат. Игра в футбол/ волейбол.  | Сдача норматива |
| 4 | Бег по дистанции - 60м.  | 1 | 13.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке. |  |
| 5 | Скоростной бег. Финальное усилие.  | 1 | 18.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке.  |  |
| 6 | Бег 60м.  | 1 | 20.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке. | Сдача норматива |
| 7 | Эстафетный бег 300м. | 1 | 25.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол по упрощенным правилам, на укороченной площадке. |  |
| 8 | Обучение технике передачи эстафетной палочки.  | 1 | 27.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 300м.  |  |
| 9 | Бег 300м.  |  | 02.10 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20– 30 сек. Бег 300м.- на результат.  | Сдача норматива  |
| 10 | Техника метания малого мяча.  | 1 | 04.10 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.  |  |
| 11 | Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 09.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |
| 12 | Метание малого мяча**.**  | 1 | 11.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега; с места. | 1 | 16.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы |  |
| 14 | Прыжок в длину с места.  |  | 18.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой | Сдача норматива |
| 15 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 23.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 25.10 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Сдача норматива  |
| 17 | Игра футбол/волейбол. | 1 | 06.11 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1500 метров – мальчики, до 1200 метров – девочки. Игра футбол/пионербол . |  |
| 18 | Бег 1000м. | 1 | 08.11 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Сдача норматива |
| 19 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 | 13.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Переменный бег до 6 мин. Игра футбол/волейбол. |  |
| 20 | Обучение технике передачи эстафетной палочки.  | 1 | 15.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 300м.  |  |
| 21 | Бег. Игра футбол/волейбол . | 1 | 20.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. бег на результат. Игра футбол/пионербол. | Сдача норматива  |
| 22 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Основы знаний. | 1 | 22.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним. |  |
| 23 | Развитие выносливости. Игра футбол/пионербол . | 1 | 27.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. Игра футбол/волейбол. |  |
| 24 | Акробатические упражнения I группы сложности. Лазание по канату | 1 | 29.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через предполагаемое препятствие. Лазание по канату до 3 метров. |  |
| 25 | Акробатика I группы сложности. | 1 | 04.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сдача контрольного норматива- акробатический упражнения I первой группы сложности. | Сдача норматива |
| 26 | Акробатические упражнения II группы сложности. Эстафетный бег. | 1 | 06.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из раннее изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 27 | Акробатика II группы сложности. | 1 | 11.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Выполнение акробатических упражнений II группы сложности - на технику. Эстафеты с элементами акробатики. | Сдача норматива |
| 28 | Метание набивного мяча из – за головы. Лазание по канату. | 1 | 13.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скакалку. Эстафетный бег с элементами волейбола. Лазание по канату. |  |
| 29 | Поднимание опускание туловища. | 1 | 18.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя) - на результат. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Сдача норматива  |
| 30 | Метание набивного мяча из-за головы. | 1 | 20.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Поднимание - опускание туловища за 30 сек.- на результат. | Сдача норматива  |
| 31 | Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 25.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |
| 32 | Опорный прыжок.  | 1 | 27.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев - на технику. | Сдача норматива  |
| 33 | Развитие координационных способностей. | 1 | 10.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату. |  |
| 34 | Лазание по канату. | 1 | 15.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | Сдача норматива  |
| 35 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 17.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой - на результат. | Сдача норматива  |
| 36 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 22.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Челночный бег с предметами. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - на результат  | Сдача норматива  |
| 37 | Эстафетный бег с элементами акробатики. | 1 | 24.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафетный бег с элементами акробатики I и II групп трудности. |  |
| 38 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.  | 1 | 29.01 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег  |  |
| 39 | Прием и передача мяча.  | 1 | 31.01 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 40 | Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки на результат. | 1 | 05.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра «Волейбол». |  |
| 41 | Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка. | 1 | 07.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 42 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 | 12.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения.  | Зачет. |
| 43 | Стойки и передвижения | 1 | 14.02 |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча. Эстафета попади в кольцо. | 1 | 19.02 |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола.  |  |
| 45 | Бросок мяча. Варианты ведения мяча. | 1 | 21.02 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением . |  |
| 46 | Бросок мяча - на результат. Варианты ведения мяча. | 1 | 26.02 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника |  |
| 47 | Ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему».  | 1 | 28.02 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке |  |
| 48 | Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану» | 1 | 04.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте  |  |
| 49 | Подтягивание. | 1 | 06.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения.  | Сдача норматива  |
| 50 | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 | 11.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на  |  |
| 51 | Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон | 1 | 13.03 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег  |  |
| 52 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. | 1 | 18.03 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 53 | Бег 30м. Игра футбол/волейбол. | 1 | 20.03 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низккий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег– 30м. на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 54 | Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | 01.04 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры |  |
| 55 | Бег 60м. Игра футбол/волейбол. | 1 | 03.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 56 | Обучение технике передачи эстафетной палочки. Игра футбол/волейбол. | 1 | 08.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |
| 57 | Эстафетный бег 300м. | 1 | 10.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |
| 58 | Бег 300м. Игра футбол/волейбол. | 1 | 15.04 |  | ОРУ в движении. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 59 | Метание малого мяча на дальность.  | 1 | 17.04 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |
| 60 | Метание малого мяча.  | 1 | 22.04 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. | Сдача норматива  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 24.04 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега  |  |
| 62 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | 1 | 29.04 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 63 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 06.05 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 64 | Контрольное тестирование. ГТО. | 1 | 08.05 |  | Контрольные нормативы | Сдача контрольного норматива |
| 65 | Прыжок в высоту.  | 1 | 13.05 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 66 | Бег на выносливость до 2000м.  | 1 | 15.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол. |  |
| 67 | Бег 1000м. | 1 | 20.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 68 | Бег на результат | 1 | 22.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения бег на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива |
| 69 | Бег 300м. Игра футбол | 1 | 27.05 |  | Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол. |  |
| 70 | Бег 300м. Игра футбол | 1 | 29.05 |  | Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол. |  |

Календарно - тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем уроков | Кол-во часов | Дата | Содержание | Контроль |
| По плану | фактически |
|  1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | 03.09 |  |  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 |  Техника низкого старта. Бег с ускорением (30-60м).  | 1 | 04.09 |  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). |  |
| 3 | Бег 30м.Игра футбол, волейбол. | 1 | 10.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 30 метров. Бег - 30м. - на результат. Игра в футбол/ волейбол.  | Сдача норматива  |
| 4 | Скоростной бег. Финальное усилие.  | 1 | 11.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке.  |  |
| 5 | Бег 60м. Игра футбол/волейбол. | 1 | 17.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке. | Сдача норматива |
| 6 | Эстафетный бег 300м. | 1 | 18.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м.  |  |
| 7 | Бег 300м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 24.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20– 30 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 8 | Техника метания малого мяча.  | 1 | 25.09 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание м/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |  |
| 9 | Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 01.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |
| 10 | Метание малого мяча.Игра футбол, волейбол. | 1 | 02.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 11  | Прыжки в длину с разбега; с места. | 1 | 08.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах  |  |
| 12 | Прыжок в длину с места.  |  | 09.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 15.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага |  |
| 14 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | 16.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 22.10 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Сдача норматива  |
| 16 | Бег на выносливость до 1500 м.  | 1 | 23.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол . |  |
| 17 | Бег на выносливость до 1500 м.  | 1 | 05.11 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол . |  |
| 18 | Бег 1000м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 06.11 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Сдача норматива |
| 19 | Преодоление полосы препятствий. Игра футбол, волейбол.  | 1 | 12.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  |  |
| 20 | Техника передачи эстафетной палочки.  | 1 | 13.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра Игра футбол/волейбол по упрощенным правилам, на укороченной площадке. |  |
| 21 | Бег. Игра футбол, волейбол . | 1 | 19.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. 6′ - бег на результат. Игра футбол/пионербол. | Сдача норматива  |
| 22 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Основы знаний. | 1 | 20.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним. |  |
| 23 | Развитие выносливости. Игра футбол,пионербол . | 1 | 26.11 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. Игра футбол/волейбол. |  |
| 24 |  Акробатические упражнения. Подтягивания на перекладине. | 1 | 27.11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Лазание по канату | 1 | 03.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через предполагаемое препятствие. Лазание по канату до 3 метров. |  |
| 26 | Акробатика I группы сложности. | 1 | 04.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сдача контрольного норматива- акробатический упражнения I первой группы сложности. | Сдача норматива |
| 27 | Акробатические упражнения II группы сложности. Эстафетный бег. | 1 | 10.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из раннее изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 28 | Акробатика II группы сложности. | 1 | 11.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Выполнение акробатических упражнений II группы сложности - на технику. Эстафеты с элементами акробатики. | Сдача норматива |
| 29 | Метание набивного мяча. Лазание по канату. | 1 | 17.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре. Лазание по канату. |  |
| 30 | Поднимание опускание туловища. | 1 | 18.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя) - на результат. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Сдача норматива  |
| 31 | Метание набивного мяча из-за головы. | 1 | 24.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Поднимание - опускание туловища за 30 сек.- на результат. | Сдача норматива  |
| 32 | Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 25.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |
| 33 | Опорный прыжок.  | 1 | 14.01 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упореОпорный прыжок: вскок в упор присев - на технику. | Сдача норматива  |
| 34 | Развитие координационных способностей. | 1 | 15.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату. |  |
| 35 | Лазание по канату. | 1 | 21.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | Сдача норматива  |
| 36 | Развитие координационных способностей. | 1 | 22.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег с предметами. |  |
| 37 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 28.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой - на результат. | Сдача норматива  |
| 38 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 29.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Челночный бег с предметами. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - на результат  | Сдача норматива  |
| 39 | Эстафетный бег с элементами акробатики. | 1 | 04.02 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафетный бег с элементами акробатики I и II групп трудности. |  |
| 40 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.  | 1 | 05.02 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения. |  |
| 41 | Остановки, повороты. Прием и передача мяча.  | 1 | 11.02 |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками |  |
| 42 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прием и передача мяча.  | 1 | 12.02 |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в стену; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку |  |
| 43 | Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». | 1 | 18.02 |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.  |  |
| 44 | Верхняя прямая подача  | 1 | 19.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая мяча. Игра «Волейбол». |  |
| 45 | Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка. | 1 | 25.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 46 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков  | 1 | 26.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения.  |  |
| 47 | Основы баскетбола. Стойки и передвижения. | 1 | 03.03 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Висы и упоры. |  |
| 48 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | 1 | 04.03 |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  |  |
| 49 | Ловля и передача мяча. Эстафета «Попади в кольцо». | 1 | 10.03 |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Эстафетный бег с элементами баскетбола. |  |
| 50 | Бросок мяча. Варианты ведения мяча. | 1 | 11.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места  |  |
| 51 | Бросок мяча - на результат. Варианты ведения мяча. | 1 | 17.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении  |  |
| 52 | Тактика свободного нападения.  | 1 | 18.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.  |  |
| 53 | Подтягивание. | 1 | 31.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения.  | Сдача норматива  |
| 54 | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 | 01.04 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.  |  |
| 55 | Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | 07.04 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.  |  |
| 56 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. | 1 | 08.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 57 | Бег 30м. Игра футбол,волейбол. | 1 | 14.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низккий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег– 30м. на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 58 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | 15.04 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры |  |
| 59 | Бег 60м. Игра футбол,волейбол. | 1 | 21.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 60 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  | 1 | 22.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра футбол/волейбол. |  |
| 61 | Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег 300м. | 1 | 28.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |
| 62 | Бег 300м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 29.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 63 | Контрольное тестирование. ГТО. | 1 | 06.05 |  | Контрольные нормативы | Сдача контрольного норматива |
| 64 | Метание малого мяча. Игра футбол, волейбол. | 1 | 12.05 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. | Сдача норматива  |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | 1 | 13.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 19.05 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 67 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Игра футбол, волейбол. | 1 | 20.05 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол/волейбол. |  |
| 68 | Прыжок в высоту. Игра футбол, волейбол. | 1 | 26.05 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 69 | Метание малого мяча. Игра футбол, волейбол. | 1 | 27.05 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |
| 70 | Метание малого мяча. Игра футбол, волейбол. | 1 | 29.05 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |

Календарно - тематическое планирование 8 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата  | Cсодержание | Контроль  |
| По плану | фактически |
|  1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | 03.09 |  |  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2  | Техника низкого старта. Стартовый разгон.  | 1 | 04.09 |  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). |  |
| 3 | Бег 30м.Игра футбол, волейбол. | 1 | 10.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 30 метров. Бег - 30м. - на результат. Игра в футбол/ волейбол.  | Сдача норматива  |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции - 60м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 11.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке. |  |
| 5 | Бег 60м.Игра футбол, волейбол. | 1 | 17.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке. | Сдача норматива |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег 300м. | 1 | 18.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол по упрощенным правилам, на укороченной площадке. |  |
| 7 | Бег 300м.Игра футбол, волейбол. |  | 24.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20– 30 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива - |
| 8 | Метание малого мяча.  | 1 | 25.09 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра футбол/волейбол. |  |
| 9 | Метание малого мяча.Игра футбол, волейбол . | 1 | 01.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 10  | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 02.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 11 | Прыжок в длину с места. |  | 08.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 09.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 15.10 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Сдача норматива |
| 14 | Игра футбол, волейбол. | 1 | 16.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1500 метров – мальчики, до 1200 метров – девочки. Игра футбол/пионербол. |  |
| 15 | Бег на выносливость до 1500м.  | 1 | 22.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол. |  |
| 16 | Бег на выносливость до 1500м.  | 1 | 23.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол. |  |
| 17 | Бег 1000м.Игра футбол, волейбол. | 1 | 05.11 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Сдача норматива |
| 18 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 | 06.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Переменный бег до 6 мин. Игра футбол/волейбол. |  |
| 19 | Бег.Игра футбол, волейбол . | 1 | 12.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. 6′ - бег на результат. Игра футбол/пионербол. | Сдача норматива  |
| 20 | Развитие выносливости. Игра футбол, волейбол. | 1 | 13.11 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1500 метров – мальчики, до 1200 метров – девочки. Игра футбол/пионербол. |  |
| 21 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Основы знаний. | 1 | 19.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним. |  |
| 22 |  Акробатические упражнения I группы сложности. Подтягивания на перекладине. | 1 | 20.11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| 23 | Акробатические упражнения I группы сложности. Лазание по канату | 1 | 26.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через предполагаемое препятствие. Лазание по канату до 3 метров. |  |
| 24 | Акробатика I группы сложности. | 1 | 27.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сдача контрольного норматива-акробатический упражнения I первой группы сложности. | Сдача норматива |
| 25 | Акробатические упражнения IIгруппы сложности. Эстафетный бег. | 1 | 03.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из раннее изученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. |  |
| 26 | Акробатика II группы сложности. | 1 | 04.12 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Выполнение акробатических упражнений II группы сложности - на технику. Эстафеты с элементами акробатики. | Сдача норматива |
| 27 | Метание набивного мяча из – за головы. Лазание по канату. | 1 | 10.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скакалку. Эстафетный бег с элементами волейбола. Лазание по канату. |  |
| 28 | Поднимание опускание туловища. | 1 | 11.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя) - на результат. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Сдача норматива  |
| 29 | Метание набивного мяча из-за головы. | 1 | 17.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок: вскок в упор присев. Поднимание - опускание туловища за 30 сек.- на результат. | Сдача норматива  |
| 30 | Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 18.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |
| 31 | Опорный прыжок. | 1 | 24.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев - на технику. | Сдача норматива  |
| 32 | Развитие координационных способностей. | 1 | 25.12 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату. |  |
| 33 | Лазание по канату. | 1 | 14.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | Сдача норматива  |
| 34 | Развитие координационных способностей. | 1 | 15.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Челночный бег с предметами. |  |
| 35 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 21.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой - на результат. | Сдача норматива  |
| 36 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 22.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Челночный бег с предметами. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - на результат  | Сдача норматива  |
| 37 | Эстафетный бег с элементами акробатики. | 1 | 28.01 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Эстафетный бег с элементами акробатики I и II групп трудности. |  |
| 38 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.  | 1 | 29.01 |  | 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. |  |
| 39 | Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча.  | 1 | 04.02 |  | ОРУ. Специальные беговые 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 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 40 | Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки на результат. | 1 | 05.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра «Волейбол». |  |
| 41 | Тактика игры в нападении. Нападающий удар. | 1 | 11.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. 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. |  |
| 42 | Тактика игры волейбол в защите. Блок, двойной блок. | 1 | 12.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 43 | Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка. | 1 | 18.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 44 | Позиционное нападение. | 1 | 19.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения.  |  |
| 45 | Основы баскетбола. Стойки и передвижения. | 1 | 25.02 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Висы и упоры. |  |
| 46 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  | 1 | 26.02 |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 47 | Ловля и передача мяча.  | 1 | 03.03 |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола. |  |
| 48 | Бросок мяча. Варианты ведения мяча. | 1 | 04.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 49 | Бросок мяча. Варианты ведения мяча. | 1 | 10.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Силовая подготовка. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 50 | Ведение мяча. Игра «Не давай мяч водящему».  | 1 | 11.03 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 51 | Техника ведения мяча Игра «Борьба за мяч». | 1 | 17.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч |  |
| 52 | Подтягивание. | 1 | 18.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану». | Сдача норматива  |
| 53 | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 | 31.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану». |  |
| 54 | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 | 01.04 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану». |  |
| 55 | Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон | 1 | 07.04 |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 56 | Низкий старт. | 1 | 08.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 57 | Бег 30м.Игра футбол, волейбол. | 1 | 14.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низккий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег– 30м. на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 58 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | 15.04 |  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры |  |
| 59 | Бег 60м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 21.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 60 |  Эстафетный бег 300м. | 1 | 22.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |
| 61 | Эстафетный бег 300м. | 1 | 28.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол. |  |
| 62 | Бег 300м.Игра футбол, волейбол. | 1 | 29.05 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 63 | Контрольное тестирование. ГТО. | 1 | 06.05 |  | Контрольные нормативы | Сдача контрольного норматива |
| 64 |  Метание малого мяча. Игра футбол, волейбол. | 1 | 12.05 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. | Сдача норматива |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол/волейбол. | 1 | 13.05 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 66 | Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 | 19.05 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол/волейбол. |  |
| 67 | Прыжок в высоту. Игра футбол, волейбол. | 1 | 20.04 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |
| 68 | Бег по дистанции 1500м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 26.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1500 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки. Игра футбол/волейбол. |  |
| 69 | Бег на выносливость до 2000м.  | 1 | 27.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. – мальчики, до 1200 м.– девочки. Игра футбол/волейбол. |  |
| 70 | Бег 1000м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 29.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Игра футбол/волейбол. | Сдача норматива  |

Календарно - тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Элементысодержания урока | Контроль |
| По плану | фактически |
|  1 | Инструктаж ТБ. Основы знаний. | 1 | 03.09 |  |  Первичный инструктаж по технике безопасности. Понятие об утомлении и переутомлении.  |  |
| 2  | Низкий старт.Эстафетный бег  | 1 | 05.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 3 | Низкий старт.Эстафетный бег | 1 | 10.09 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Сдача норматива |
| 4 | Низкий старт.Эстафетный бег | 1 | 12.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 40 метров. Бег - 60м. Игра в футбол, волейбол.  |  |
| 5 | Прыжок в длину. Метание малого мяча.  | 1 | 17.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением Игра футбол, волейбол  | Сдача норматива |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча. | 1 | 19.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров. Игра футбол, волейбол, на укороченной площадке.  |  |
| 7 | Прыжок в длину. Метание малого мяча. | 1 | 24.09 |  | ОРУ в движении. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра футбол, волейбол |  |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 1 | 26.09 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием. Игра футбол, волейбол. | Сдача норматива  |
| 9 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 01.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Игра футбол, волейбол. |  |
| 10 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 03.10 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями . | Сдача норматива  |
| 11 | Бег по пересечённой местности. |  | 08.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие  | Сдача норматива  |
| 12 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 10.10 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 15.10 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Сдача норматива  |
| 14 | Развитие выносливости. Игра футбол, волейбол. | 1 | 17.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1800 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Игра футбол, пионербол. |  |
| 15 | Бег на выносливость до 1800м.Чередование ходьбы и бега. | 1 | 22.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1800 м. – мальчики, до 1500 м.– девочки. Игра футбол, волейбол. |  |
| 16 | Бег 1000м. Игра футбол, волейбол. | 1 | 24.10 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Сдача норматива |
| 17 | Преодоление полосы препятствий. Игра футбол, волейбол . | 1 | 05.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Переменный бег до 6 мин. Игра футбол, волейбол. |  |
| 18 | Бег 60 м . Игра футбол, волейбол. | 1 | 07.11 |  | ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. бег на результат. Игра футбол, пионербол. | Сдача норматива  |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Основы знаний. | 1 | 12.11 |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.  |  |
| 20 |  Подтягивания на перекладине. | 1 | 14.11 |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, стоя, из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках, перекат в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.  |  |
| 21 | Сдача норматива.Подтягивание на перекладине. | 1 | 19.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сдача контрольного норматива- акробатический упражнения I первой группы сложности. | Сдача норматива |
| 22 | Броски набивного мяча. | 1 | 21.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения II группы сложности: девушки - кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши - кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Лазание по канату до 6 метров. |  |
| 23 | Кувырок вперёд. | 1 | 26.11 |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Выполнение акробатических упражнений II группы сложности - на технику. Эстафеты с элементами акробатики. | Сдача норматива  |
| 24 | Подтягивание. Метание набивного мяча. | 1 | 28.11 |  | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке  | Сдача норматива  |
| 25 | Метание набивного мяча. Лазание по канату. | 1 | 03.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скакалку. Эстафетный бег с элементами волейбола. Лазание по канату. |  |
| 26 | Метание набивного мяча. Лазание по канату. | 1 | 05.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафетный бег с элементами волейбола. Лазание по канату. |  |
| 27 | Поднимание опускание туловища. | 1 | 10.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок. Поднимание - опускание туловища за 30 сек.- на результат ноги врозь.  | Сдача норматива  |
| 28 | Опорный прыжок.  | 1 | 12.12 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок. |  |
| 29 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 17.12 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату-6 метров. |  |
| 30 | Лазание по канату. | 1 | 19.12 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату - на результат. | Сдача норматива  |
| 31 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 24.12 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой - на результат. | Сдача норматива  |
| 32 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 26.12 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Челночный бег с предметами. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - на результат  | Сдача норматива  |
| 33 | Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». | 1 | 14.01 |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче |  |
| 34 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.  | 1 | 16.01 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег  |  |
| 35 | Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». | 1 | 21.01 |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Висы и упоры, Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 36 | Нижняя передача. | 1 | 23.01 |  | 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 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 37 | Прием и передача мяча. Нижняя подача  | 1 | 28.01 |  | ОРУ. Специальные беговые 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 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол». |  |
| 38 | Верхняя прямая подача  | 1 | 30.01 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра «Волейбол». |  |
| 39 | Тактика игры волейбол в нападении. Нападающий удар. | 1 | 04.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 40 | Тактика игры волейбол в защите. Блок, двойной блок. | 1 | 06.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола. |  |
| 41 | Позиционное нападение  | 1 | 11.02 |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения.  |  |
| 42 | Основы баскетбола. Стойки и передвижения. | 1 | 13.02 |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Висы и упоры. |  |
| 43 | Ловля и передача мяча. Эстафета попади в кольцо. | 1 | 18.02 |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 20 раз – мальчики, 12 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола.  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча. Эстафета «Попади в кольцо». | 1 | 20.02 |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 20 раз – мальчики, 12 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола. |  |
| 45 | Бросок мяча. Игра баскетбол. | 1 | 25.02 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра баскетбол  |  |
| 46 | Варианты ведения мяча. Игра баскетбол. | 1 | 27.02 |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра баскетбол  |  |
| 47 | Ведение мяча. Игра баскетбол.  | 1 | 03.03 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра баскетбол по упрощенным правилам  |  |
| 48 | Ведение мяча. Игра баскетбол.  | 1 | 05.03 |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра баскетбол по упрощенным правилам.  |  |
| 49 | Тактика свободного нападения. Игра баскетбол. | 1 | 10.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками. Игра баскетбол по упрощенным правилам  |  |
| 50 | Подтягивание. Игра баскетбол. | 1 | 12.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте . Игра баскетбол по упрощенным правилам  | Сдача норматива  |
| 51 | Тактика свободного нападения. Игра баскетбол. | 1 | 17.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места  |  |
| 52 | Тактика свободного нападения. Игра баскетбол. | 1 | 19.03 |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками. Игра баскетбол по упрощенным правилам  |  |
| 53 | Техника низкого старта. Стартовый разгон.  | 1 | 31.03 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 54 |  Техника низкого старта. Бег по дистанции 70-80 м.  | 1 | 02.04 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. |  |
| 55 |  Техника низкого старта. Бег по дистанции 70-80 м.  | 1 | 07.04 |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. |  |
| 56 | Бег 60м.  | 1 | 09.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 40 метров. Бег - 60м. - на результат. Игра в футбол, волейбол.  | Сдача норматива  |
| 57 | Скоростной бег. Финальное усилие. | 1 | 14.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров. Игра футбол, волейбол.  |  |
| 58 | Бег 100м.  | 1 | 16.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 100 метров. Бег 100 метров – на результат. Игра футбол, волейбол  | Сдача норматива |
| 59 | Передача эстафетной палочки.  | 1 | 21.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 300м. Игра футбол, волейбол. |  |
| 60 | Бег 300м.  | 1 | 23.04 |  | ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20– 30 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол, волейбол. | Сдача норматива  |
| 61 | Метание гранаты . | 1 | 28.04 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с разбега на дальность. Игра футбол, волейбол. |  |
| 62 |  Итоговое контрольное тестирование. ГТО. | 1 | 30.04 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения | Сдача контрольногонорматива  |
| 63 | Прыжки в длину с места. | 1 | 07.05 |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Игра футбол, волейбол. |  |
| 64 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 12.05 |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки и с разбега – на результат. | Сдача норматива  |
| 65 | Прыжок в высоту. | 1 | 14.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту, способом перешагивания - на результат. Гладкий бег по стадиону 6 минут.  | Сдача норматива  |
| 66 | Бег на выносливость до 1800м.Чередование ходьбы и бега. | 1 | 19.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1800 м. – мальчики, до 1500 м.– девочки. Игра футбол, волейбол . |  |
| 67 | Бег на выносливость до 1800м. |  | 21.05 |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1800 м. – мальчики, до 1500 м.– девочки. Игра футбол, волейбол . |  |