**Рабочая программа**

**по физической культуре для 11 классов**

**при 3-х урочных занятиях в неделю.**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях. Издательство Москва «Просвещение» 2008 .

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

 **Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
	+ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
	+ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
	+ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	+ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	+ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

 Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

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

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

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

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

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

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

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

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

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

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические****упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Скоростные** | **Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с** | **9,2** | **10,2** |
| **Силовые** | **Лазанье по канату на****расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см****Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз** | **12****180****—** | **—****165****18** |
| **К вынослиности** | **Кроссовый бег 2 км** | **8 мин 50 с** | **10 мин 20 с** |
| **К координации** | **Последовательное выполнение пяти кувырков, с****Бросок малого мяча в****стандартную мишень, м** | **10,0****12,0** | **14,0****10,0** |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

 **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

 **Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические****способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные** | **Бег 30 м**  | **5,0 с** | **5,4 с** |
| **Бег 100 м** | **14,3 с** | **17,5 с** |
| **Силовые** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине**  | **10 раз** | **—**  |
| **Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз** | **—**  | **14 раз** |
|  **Прыжок в длину с места, см** | **215 см** | **170 см** |
| **К выносливости** | **Кроссовый бег на 1,5 км** | **9 мин 50 с** | **—** |
|  **Кроссовый бег на 1 км** | **—** | **6 мин 00 с** |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

 Планирование с **1 по 11 классы,** составлены на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

 план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

 Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

 объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

 третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

 доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч.** в год.

 Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **п/****№** | **Тема беседы** |
| **1.****2.****3.****4.****5.****6.****7.****8.****9. 10****11****12****13****14****15****16****17****18****19****20****21****22****23****24****25****26****28** | **Техника безопасности во время занятий физической культурой****Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость** **Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека****Названия метательных снарядов****Названия прыжкового инвентаря****Названия упражнений в прыжках в длину и высоту****Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование****Организация игр, правила поведения и безопасности****Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека****Техника безопасности при метании****Правила безопасности во время занятий гимнастикой** **Названия снарядов и гимнастических элементов****Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки****Значение напряжения и расслабления мышц****Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами****Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание****Особенности дыхания****Требования к температурному режиму****Понятия об обморожении****Техника безопасности при занятиях лыжами****Профилактика простуды****Личная гигиена****Режим дня****Профилактика плоскостопия****Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой****Правила гигиены и техника безопасности****Значение занятия гимнастикой для здоровья человека** |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-11 классы)

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 5 КЛАССА.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | **Вид программного материала** | **Кол-во****часов** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** |
| 2 | **Легкая атлетика****(кроссовая подготовка).** | 52 | 27 |  |  |  |  | 25 |
| 3 | **Спортивные игры** | 32 |  |  | 20 |  | 12 |  |  |
| 4 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 14 |  |  | 14 |  |
| 5 | **Легкая атлетика** | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | **Всего часов:** | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 6 КЛАССА.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Кол-во****часов** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | **Основы знаний** |  | **В процессе урока.** |
| 2 | **Легкая атлетика** | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | **Спортивные игры** | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | **Гимнастика****с элементами акробатики** | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | **Легкая атлетика.****Баскетбол.** | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | **Всего часов:** | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 7 КЛАССА.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | **Вид программного материала** | **Кол-во****часов** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** |
| 2 | **Легкая атлетика** | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | **Спортивные игры** | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | **Легкая атлетика. Баскетбол** | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | **Всего часов:** | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **8** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика  | 16 |  |  | 16 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 9 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во****часов** | **1****четверть** | **2****четверть** | **3****четверть** | **4****четверть** |
| 1 | **Основы знаний** |  | **В процессе урока** |
| 2 | **Легкая атлетика** | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | **Спортивные игры** | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | **Легкая атлетика** | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | **Всего часов:** | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **11** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика  | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 18 |  |  |
| 1 | 1 | ***Техника безопасности на уроках л/атлетики.******Повторение строевых упражнений по программе 4 кл*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Равномерный бег 500 метров,ОРУ на развитие общей выносливости.*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Бег 30 метров . 2-3 (повторения)*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Подтягивание на перекладине. Общеразвивающие упражнения на развитие сил*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Равномерный бег на 800 м. ОРУ.*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Бег 60 м. без учета времени*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Стартовые ускорения 10-15 м.******Высокий старт*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Бег на 1000 мю без учета времени.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***ег (60 м) с низкого старта*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***. Общеразвивающие упражнения Стоцйки и перемещения футболиста*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Прыжки в длину с разбега*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***ОРУ. Удары по не подвижному мячу*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***Ведение мяча. Отбор мяча*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Комбинации освоенных элементов*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Двусторонняя игра футбол.***  | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Игра в футбол по основным правилам*** | 1 |  |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках л/а.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Тестирование бега на 60 метров.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Бег 100 метров.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Бег 5 минут.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Бег 6 мин. Подтягивание.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Бег 7-8 минут. Многоскоки.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Техника прыжка в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Техника прыжка в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Прыжок в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Техника челноного бега.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Челночный бег 3\*10 м.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Кросс 1000 метров.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Кросс 2000 метров.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Встречная эстафета.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Эстафеты с элементами л/а.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Техника метания м/мяча весом 150гр. на дальность.*** | 1 |  |  |
|  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.******О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **Календарно-тематическое планирование для 6-х кл.** | **3 часа в неделю** |  |
| **№** | **Тема урока** | Сроки провед. |  |
|  |  | Прим. | Факт. |
|  1 урок |                       ***1 четверть***Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | сентябрь5-9 |  |
|  2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 5-9 |  |
|  3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) | 5-9 |  |
|  4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 12-16 |  |
|  5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) | 12-16 |  |
|  6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени | 12-16 |  |
|  7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | 19-23 |  |
|  8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 19-23 |  |
|  9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)Обучение с 5-7 шагов разбега | 19-23 |  |
|  10 урок | Бег на 60 метров на результат | 26-30 |  |
|  11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров | 26-30 |  |
|  12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) | 26-30 |  |
|  13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) | октябрь3-7 |  |
|  | ***Уроки по футболу*** |  |  |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону | 3-7 |  |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема | 3-7 |  |
|  16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча | 10-14 |  |
|  17 урок | Ведение мяча, отбор мяча | 10-14 |  |
|  18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара | 10-14 |  |
|  19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения. | 17-21 |  |
|  20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра | 17-21 |  |
|  21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 17-21 |  |
|  22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. | 24-28 |  |
|  23 урок | Игра по упрощенным правилам. | 24-28 |  |
|  24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 24-28 |  |
|  25 урок | Двусторонняя игра в футбол | ноябрь31-4 |  |
|  26 урок | Игра в футбол по основным правилам | 31-4 |  |
|  27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии | 31-4 |  |
|  | ***2 четверть******Уроки по баскетболу*** |  |  |
|  28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 14-18 |  |
|  29 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 14-18 |  |
|  30 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 14-18 |  |
|  31 урок | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 21-25 |  |
|  32 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 21-25 |  |
|  33 урок | Броски мяча в корзину | 21-25 |  |
|  34 урок | Вырывание, выбивание мяча (закрепление) | 28-2 |  |
|  35 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 28-2 |  |
|  36 урок | Подвижные игры на базе баскетбола | 28-2 |  |
|  | ***Уроки по гимнастике*** |  |  |
|  37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд. | декабрь5-9 |  |
|  38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. | 5-9 |  |
|  39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полу шпагат (д) (закрепление) | 5-9 |  |
|  40 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью (д). Закрепление. | 12-16 |  |
|  41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 12-16 |  |
|  42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку | 12-16 |  |
|  43 урок | Акробатика. Лазание по канату. | 19-23 |  |
|  44 урок | Акробатика. Развитие гибкости | 19-23 |  |
|  45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей | 19-23 |  |
|  46 урок | Освоение висов. Подтягивание | 26-30 |  |
|  47 урок | Упражнения на пресс. | 26-30 |  |
|  48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 26-30 |  |
|  | ***3 четверть*** |  |  |
|  49 урок | . Повторный инструктаж по т/безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание 1-й помощи. | январь9-13 |  |
|  50 урок | ОРУ на развитые выносливости. | 9-13 |  |
|  51 урок | Совершенствование. Лазание по канату. | 9-13 |  |
| 52-54 уроки | Метание мяча в цель с 7-8 м. | 16-20 |  |
| 55-57 уроки | ОРУ с большой амплитудой движений для тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 23-27 |  |
| 58-60 уроки | ОРУ. Эстафеты с предметами. | 30-3 |  |
| 61-63 уроки | Волейбол по украшенным правилам.  | февраль6-10 |  |
| 64-66 уроки | Закрепление строевых команд. | 13-17 |  |
| 67-68 уроки | ОРУ. Подвижные игры с в\мячом. | 20-24 |  |
|  | ***Уроки по волейболу*** |  |  |
|  69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 27-2 |  |
|  70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | март5-9 |  |
|  71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 5-9 |  |
|  72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 5-9 |  |
|  73 урок | Прямая нижняя подача через сетку | 12-16 |  |
|  74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление) | 12-16 |  |
|  75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 12-16 |  |
|  76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом | 19-23 |  |
|  77 урок | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков | 19-23 |  |
|  78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола | 19-23 |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
|  79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. | апрель2-6 |  |
|  80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) | 2-6 |  |
|  81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | 2-6 |  |
|  82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. | 9-13 |  |
|  83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. | 9-13 |  |
|  84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед | 9-13 |  |
|  85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. | 16-20 |  |
|  86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места | 16-20 |  |
|  87 урок | Подвижные игры. | 16-20 |  |
|  88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 23-27 |  |
|  89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости | 23-27 |  |
|  90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации | 23-27 |  |
|  | ***Уроки по легкой атлетике*** |  |  |
|  91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. | 30-4 |  |
|  92 урок | Бег 30 метров. | 30-4 |  |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | май7-11 |  |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 14-18 |  |
|  97 урок | Метание м/мяча в даль. | 21-25 |  |
|  98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 21-25 |  |
|  99 урок | Бег 60 метров. | 21-25 |  |
|  100 урок | Бег 1500 метров | 28-31 |  |
|  101 урок | Закрепление бега на 400 метров | 28-31 |  |
|  102 урок | Подведение итогов учебного года | 28-31 |  |
|  **Итого 102 часа** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класса.**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | Легкая атлетика  | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости***  | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости***  | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.******Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.***  | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.***  | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класса.**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по л/а. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Л/а. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Л/а. Бег с ускорением 60 м.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. Без учета времени.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Строевые упражнения. развитие силовых качеств(подтягивание, пресс).*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Развитие скоростно-силовых качеств(Прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Строевые упр. ОРУ. Медленный бег.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***ОРУ. Бег с ускорение 30 метров.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***ОРУ. Эстафеты с элементами л/а.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 |  ***Ору. Медленный бег. Бег с ускорением 100м.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 |  ***Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 1 км.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Строевые упр. Бег по дистанции до 1,5 км..*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Л/а. Подвижные игры с элементами л/а.*** | 1 |  |  |
|  |  | ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*** | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.******Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты***  | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класса.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | Легкая атлетика  | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.*** | 1 |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 14 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  | Итого 30 |

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класса.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ |  |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 4 |  |  |
| 66 | 18 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.*** | 7 |  |  |
| 67 | 19 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 4 |  |  |
| 68 | 20 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.*** | 2 |  |  |
| 69 | 21 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.*** | 2 |  |  |
| 71 | 23 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.*** | 2 |  |  |
| 72 | 24 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.*** | 3 |  |  |
| 73 | 25 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 2 |  |  |
| 74 | 26 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.*** | 5 |  |  |
| 75 | 27 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.*** | 2 |  |  |
| 76 | 28 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 2 |  |  |
| 77 | 29 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.*** | 2 |  |  |
| 78 | 30 | ***Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.*** | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 10 |  |  |
| 79 | 1 | ***ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.*** | 1 |  |  |
| 80 | 2 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 81 | 3 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 82 | 4 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.*** | 1 |  |  |
| 83 | 5 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 84 | 6 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 85 | 7 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 86 | 8 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.*** | 1 |  |  |
| 87 | 9 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 88 | 10 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |
| 89 | 11 | ***ТБ на уроках л/атлетики.******Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 90 | 12 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 91 | 13 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 92 | 14 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 93 | 15 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 94 | 16 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.*** | 1 |  |  |
| 95 | 17 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 96 | 18 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 97 | 19 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м*** | 1 |  |  |
| 98 | 20 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 99 | 21 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 100 | 22 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).*** | 1 |  |  |
| 101 | 23 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |
| 102 | 24 | ***Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).*** | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класса.**

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | 30 |  |  |
|  |  | Легкая атлетика | 16 |  |  |
| 49 | 1 | ***ТБ на уроках по подготовке. Бег до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 50 | 2 | ***Подъемы в гору. Бег 1000 м.*** | 1 |  |  |
| 51 | 3 | ***Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 52 | 4 | ***Челночный бег 4\*10м.*** | 1 |  |  |
| 53 | 5 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 54 | 6 | ***Повороты на месте. Сп/игры.*** | 1 |  |  |
| 55 | 7 | ***Бег по дистанции до 1 км.*** | 1 |  |  |
| 56 | 8 | ***Прыжки в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 57 | 9 | ***Спортивные игры.*** | 1 |  |  |
| 58 | 10 | ***Баскетбол.*** | 1 |  |  |
| 59 | 11 | ***Волейбол.Уч/игра.*** | 1 |  |  |
| 60 | 12 | ***Футбол.*** | 1 |  |  |
| 61 | 13 | ***Футбол и волейбол.*** | 1 |  |  |
| 62 | 14 | ***Медленный бег без учета времени.Футбол.*** | 1 |  |  |
| 63 | 15 | ***Повороты на месте. Бег по дистанции .*** | 1 |  |  |
| 64 | 16 | ***Бег по дистанции до 3 км.*** | 1 |  |  |
| 65 | 17 | ***ТБ на уроках по баскетболу.******Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 66 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 67 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 68 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 69 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. игра.*** | 1 |  |  |
| 70 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 71 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.*** | 1 |  |  |
| 72 | 24 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 73 | 25 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.*** | 1 |  |  |
| 74 | 26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.*** | 1 |  |  |
| 75 | 27 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |
| 76 | 28 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.*** | 1 |  |  |
| 77 | 29 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.*** | 1 |  |  |
| 78 | 30 | ***Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.*** | 1 |  |  |

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