Рабочая программа по физической культуре

для 5-11 классов

2020 -2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-11 класса составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

-Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012;

- Основной образовательной программы ООО ФГОС МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района РТ;

- Учебного плана МБОУ Среднетиганская СОШ Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2020-2021 учебный год.

На физическую культуру в 6,7,9 классах отводится 2 часа в неделю - 68 часов 9 классе и 70 часов в 6,7 классах в учебном году (34 учебные недели) из обязательной части учебного плана.

В 5,8,10,11 классах на урок физической культуры отводится по 3 часа

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

Третий урок в 6,7,9 классах физической культуры перенесен в кружковую деятельность и представлен кружком «Бадминтон».

В целях развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Планируемые результаты.**

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

*-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

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

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

*-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

*-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

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

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

*-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

*-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

*-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Содержание учебного предмета.**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-2)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[2]](#footnote-3) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.

**Тематическое планирование 5 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | **Знания о физической культуре.** | В процессе урока. |
| 2 | Легкая атлетика. | 21 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 16 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 15 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) | 43 |
| 6 | Бадминтон. | 5 |
| 7 | Плавание. | 5 |
| 8 | Итого | 105 |

**Тематическое планирование 6 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 2 |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности-** | 2 |
| 3 | **Физическое совершенствование** | В процессе урока. |
| 4 | Легкая атлетика. | 15 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики. | 9 |
| 6 | Волейбол | 14 |
| 7 | Плавание. | 2 |
| 8 | Лыжная подготовка | 13 |
| 9 | Баскетбол | 11 |
| 10 | Бадминтон | 2 |
| 11 | Мини футбол | 2 |
| 12 | Итого | 70 |

**Тематическое планирование 7 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре. | В процессе урока. |
| 2 | Легкая атлетика. | 13 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 8 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 15 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) | 31 |
| 6 | Плавание. | 3 |
| 7 | Итого | 70 |

**Тематическое планирование 8 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре. | В процессе урока. |
| 2 | Легкая атлетика. | 21 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) | 45 |
| 6 | Плавание. | 3 |
| 7 | Итого | 105 |

**Тематическое планирование 9 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Тема | Кол-во часов |
| 1 | | Знания о физической культуре. | В процессе урока. |
| 2 | | Легкая атлетика. | 14 |
| 3 | | Гимнастика с основами акробатики. | 8 |
| 4 | | Лыжная подготовка. | 12 |
| 5 | | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол) | 31 |
| 6 | | Плавание. | 3 |
| 7 | | Итого | 68 |
| **Тематическое планирование 10 класса.**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | **Количество часов**  **(уроков)** | | | | | **№ п/п** | **Вид программного материала** | |  |  | **10 класс** |  |  | | | **1** | **Спортивные игры (волейбол)** | **15** |  | | | **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** | | **3** | **Легкая атлетика** | **14** | | **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | | **5** | **Плавание** | **6** | | **6** | **Мини-футбол** | **6** | | **7** | **Баскетбол** | **22** | | 8 | **Итого** | **102** |   **Тематическое планирование 11 класса.**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | **Количество часов**  **(уроков)** | | | | | **№ п/п** | **Вид программного материала** | |  |  | **11класс** |  |  | | | **1** | **Спортивные игры (волейбол)** | **15** |  | | | **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** | | **3** | **Легкая атлетика** | **14** | | **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | | **5** | **Плавание** | **6** | | **6** | **Мини-футбол** | **6** | | **7** | **Баскетбол** | **22** | | 8 | **Итого** | **102** |   **Календарно-тематическое планирование по учебному предмету для 5 класса** | | | |
| № | Тема урока | | | Дата проведения | | | |
| план | | | факт |
|  | **Легкая атлетика.** | | |  | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. | | |  | | |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Миф о зарождении Олимпийских игр. | | |  | | |  |
| 3 | Спринтерский бег. Что такое двигательные действия? | | |  | | |  |
| 4 | Эстафетный бег Беседа на тему : физические качества | | |  | | |  |
| 5 | Бег 60 метров на результат. Теория : Что такое физическая нагрузка? | | |  | | |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. | | |  | | |  |
| 7 | Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. | | |  | | |  |
| 8 | Приземление в прыжках в длину с разбега. | | |  | | |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | | |  | | |  |
| 10 | Физическое развитие человека: основные показатели физического развития. | | |  | | |  |
| 11 | Бег 1000 м на результат.Исторические сведения о древних олимпийских играх. | | |  | | |  |
| **Гимнастика.** | | | |
| 12 | Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека. | | |  | | |  |
| 13 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата | | |  | | |  |
| 14 | Подтягивание в висе. Акробатика. | | |  | | |  |
| 15 | Строевые упражнения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | | |  | | |  |
| 16 | Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. | | |  | | |  |
| 17 | Комбинация упражнений в висах. | | |  | | |  |
| 18 | Строевыеупражнения. Выдающиеся достижении отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | | |  | | |  |
| 19 | Опорный прыжок через козла. Акробатика. | | |  | | |  |
| 20 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика. | | | |  | |  |
| 21 | Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. | | | |  | |  |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах. | | | |  | |  |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения. | | | |  | |  |
| 24 | Акробатика. Кувырок вперёд. | | | |  | |  |
| 25 | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Строевой адым. | | | |  | |  |
| 26 | Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий. | | | |  | |  |
| 27 | Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. | | | |  | |  |
| **Плавание.** | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль . | | | |  | |  |
| 29 | Освоение техники плавания: кроль на груди(.теория) | | | |  | |  |
| 30 | Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России | | | |  | |  |
| 31 | Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория) | | | |  | |  |
| 32 | Кроль на груди и на спине. (Теория) | | | |  | |  |
| **Баскетбол.** | | | | |
| 33 | ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу | | | |  | |  |
| 34 | Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу | | | |  | |  |
| 35 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах | | | |  | |  |
| 36 | Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча. | | | |  | |  |
| 37 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | | | |  | |  |
| 38 | Остановка прыжком. | | | |  | |  |
| 39 | Ведение мяча на месте и в движении шагом. | | | |  | |  |
| 40 | Ведение мяча с изменением скорости. | | | |  | |  |
| 41 | Бросок двумя руками снизу в движении. | | | |  | |  |
| 42 | Ведение мяча с изменением скорости. | | | |  | |  |
| 43 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков. | | | |  | |  |
| 44 | Бросок снизу в движении. | | | |  | |  |
| 45 | Вырывание и выбивание мяча. | | | |  | |  |
| 46 | Бросок одной рукой от плеча на месте. | | | |  | |  |
| 47 | Нападение быстрым прорывом. | | | |  | |  |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча в движении. | | | |  | |  |
| **Лыжная подготовка.** | | | | |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. | | | |  | |  |
| 50 | Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам | | | |  | |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | | | |  | |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | | | |  | |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | | | |  | |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. | | | |  | |  |
| 55 | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | | | |  | |  |
| 56 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе. | | | |  | |  |
| 57 | Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе | | | |  | |  |
| 58 | Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо. | | | |  | |  |
| 59 | Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО | | | |  | |  |
| 60 | Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. | | | |  | |  |
| 61 | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | | | |  | |  |
| 62 | Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска. | | | |  | |  |
| 63 | Дистанция 2 и 3 км км на результат. ГТО | | | |  | |  |
| **Волейбол.** | | | | |
| 64 | Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК. | | | |  | |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу | | | |  | |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. | | | |  | |  |
| 67 | Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу | | | |  | |  |
| 68 | Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле перемещения вперед. | | | |  | |  |
| 69 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | | | |  | |  |
| 70 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | | | |  | |  |
| 71 | Передача мяча сверху. | | | |  | |  |
| 72 | Прием мяча снизу над собой. | | | |  | |  |
| 73 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | | |  | |  |
| 74 | Игра в мини-волейбол. | | | |  | |  |
| 75 | Приём мяча снизу через сетку | | | |  | |  |
| 76 | Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | | | |  | |  |
| 77 | Эстафеты. Учебная игра. | | | |  | |  |
| 78 | Игра в мини-волейбол | | | |  | |  |
|  | | | | |
| 79 | Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья. | | | |  | |  |
| 80 | Эстафеты. Учебная игра в волейбол. | | | |  | |  |
| 81 | Игра в мини-волейбол | | | |  | |  |
| **Бадминтон.** | | | | |
| 82 | История возникновения бадминтона. ТБ | | | |  | |  |
| 83 | Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. | | | |  | |  |
| 84 | Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. | | | |  | |  |
| 85 | Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур. | | | |  | |  |
| 86 | Удары в бадминтоне. Игры с воланом | | | |  | |  |
| **Мини футбол.** | | | | |
|  | | | | |
| 87 | Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения | | | |  | |  |
| 88 | Удар по мячу. Физическая культура человека | | | |  | |  |
| 89 | Остановки мяча подошвой. | | | |  | |  |
| 90 | Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | | | |  | |  |
| 91 | Ведение мяча по прямой. | | | |  | |  |
| 92 | Ведение без сопротивления защитника | | | |  | |  |
| 93 | Ведение без сопротивления защитника. | | | |  | |  |
| 94 | Остановка внутренней стороной стопы | | | |  | |  |
| 95 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | | | |  | |  |
|  | **Легкая атлетика.** | | | |  | |  |
| 96 | Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка. | | | |  | |  |
| 97 | Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) | | | |  | |  |
| 98 | Бег с максимальной скоростью (30м). | | | |  | |  |
| 99 | Бег на результат (30, 60 м). | | | |  | |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега. ГТО | | | |  | |  |
| 101 | Прыжок в длину с места. Кроссовый бег. | | | |  | |  |
| 102 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег | | | |  | |  |
| 103 | Метание малого мяча с места на дальность. | | | |  | |  |
| 104 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | | | |  | |  |
| 105 | Метание мяча дальность и на заданное расстояние. Сдача нормативов ГТО | | | |  | |  |

**Календарно тематическое планирование 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока.** | **К-во часов** |  | | **Дата** | | |
| **Планируемое** | | **Фактическое** |
|  | | |  |
|  | **Знания о физической культуре-1 ч** | | | | | | |
| 1 | История зарождения олимпийского движения В России | 1 |  | | |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности-1ч** | | | | | | |
| 2 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 1 |  | | |  |  |
|  | **Физическое совершенствование** | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика-11часов** | | | | | | |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | 1 |  | | |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. Высокий старт 15-30м | 1 |  | | |  |  |
| 5 | Эстафетный бег. Высокий старт | 1 |  | | |  |  |
| 6 | Спринтерский бег. Бег 3х50. Финиширование. | 1 |  | | |  |  |
| 7 | Спринтерский бег (60 м) на результат. | 1 |  | | |  |  |
| 8 | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 |  | | |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  | | |  |  |
| 10 | Метание малого мяча. Прыжок в длину. | 1 |  | | |  |  |
| 11 | Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча. | 1 |  | | |  |  |
| 12 | Бег на сред­ние дистан­ции 1000 м | 1 |  | | |  |  |
| 13 | Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости. | 1 |  | | |  |  |
|  | **Знания о физической культуре-1 ч** | | | | | | |
| 14 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  | | |  |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности-1ч** | | | | | | |
| 15 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |  | | |  |  |
|  | **Гимнастика (9**ч) | | | | | | |
| 16 | Висы. Простые упоры. Строе­вые упражне­ния | 1 |  | | |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Размыкания и смыкания. | 1 |  | | |  |  |
| 18 | Висы. Подъём переворотом | 1 |  | | |  |  |
| 19 | Висы ОРУ. Подъём переворотом. Строевые упражнения. | 1 |  | | |  |  |
| 20 | Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Строевые упр-я | 1 |  | | |  |  |
| 21 | Висы. Подъем переворотом в упор (м).Вис лежа | 1 |  | | |  |  |
| 22 | Опорный прыжок ноги врозь (высота100см)ОРУ без предметов. | 1 |  | | |  |  |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Стойка на лопатках | 1 |  | | |  |  |
| 24 | Строевые упражнения Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Два кувырка вперёд | 1 |  | | |  |  |
|  | **Волейбол 14 часов** | | | | | | |
| 25 | Волейбол Стойка и передвижение игрока. Т.Б. | 1 |  |  | | |  |
| 26 | Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу в парах. | 1 |  |  | | |  |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне, над собой | 1 |  |  | | |  |
| 28 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах | 1 |  |  | | |  |
| 29 | Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону и в зоне, через сетку. | 1 |  |  | | |  |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, | 1 |  |  | | |  |
| 31 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | | |  |
| 32 | Приём мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |  |  | | |  |
| 33 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу | 1 |  |  | | |  |
| 34 | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. | 1 |  |  | | |  |
| 35 | Волейбол. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | | |  |
| 36 | Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | | |  |
| 37 | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу | 1 |  |  | | |  |
| 38 | Игра по упрощенным правилам. Перемещения. Учебная игра. | 1 |  |  | | |  |
|  | **Плавание-2 часа** | | | | | | |
| 39 | Техника основных способов плавания | 1 |  |  | | |  |
| 40 | Плавание брассом. | 1 |  |  | | |  |
|  | **Лыжная подготовка-13ч** | | | | | | |
| 41 | Скользящий шаг | 1 |  |  | | |  |
| 42 | Попеременный двушажный ход | 1 |  |  | | |  |
| 43 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  | | |  |
| 44 | Коньковый ход без палок | 1 |  |  | | |  |
| 45 | Коньковый ход. Работа ног. | 1 |  |  | | |  |
| 46 | Коньковый ход. Работа ног. | 1 |  |  | | |  |
| 47 | Коньковый ход. Работа рук. | 1 |  |  | | |  |
| 48 | Коньковый ход. Работа ног. | 1 |  |  | | |  |
| 49 | Коньковый ход в гору. | 1 |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  | | |  |
| 50 | Спуски и подъёмы. Спуск наискось | 1 |  |  | | |  |
| 51 | Подъём ступающим шагом. Торможение упором | 1 |  |  | | |  |
| 52 | Игры на лыжах | 1 |  |  | | |  |
| 53 | Непрерывное передвижение 2-3 км | 1 |  |  | | |  |
|  | **Баскетбол -11 часов** | | | | | | |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Правила игры в баскетбол |  |  |  | | |  |
| 55 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. |  |  |  | | |  |
| 56 | Ведение мяча в высокой стойке |  |  |  | | |  |
| 57 | Игра в мини-баскетбол |  |  |  | | |  |
| 58 | Ведение мяча в низкой стойке. |  |  |  | | |  |
| 59 | Остановка двумя шагами |  |  |  | | |  |
| 60 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении |  |  |  | | |  |
| 61 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. |  |  |  | | |  |
| 62 | Бросок мяча одной рукой. Передача мяча двумя руками от головы в парах. |  |  |  | | |  |
|  | Игра ***(2 х2,3х3).*** |  |  |  | | |  |
|  | **Бадминтон-2 часа** | | | | | | |
| 63 | История возникновения бадминтона. ТБ. Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. |  |  |  | | |  |
| 64 | Удары в бадминтоне. Игры с воланом. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. |  |  |  | | |  |
|  | **Мини-футбол-2** | | | | | | |
| 65 | Основные приемы игры. Инструктаж по ТБ. Удар внутренней частью подъёма |  |  |  | | |  |
|  | Основная стойка вратаря. |  |  |  | | |  |
|  | Учебная игра 3х3 |  |  |  | | |  |
| 66 | Контрольные упражнения и тесты. **Здоровье и здоровый образ жизни** |  |  |  | | |  |
|  | **Лёгкая атлетика-4 часа** | | | | | | |
| 67 | Стартовый разгон, бег по дистанции ***(40-50 м).*** Прыжок в высоту. **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью** |  |  |  | | |  |
|  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эс­тафеты |  |  |  | | |  |
| 68 | Бег ***(60 м)*** на результат |  |  |  | | |  |
|  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». |  |  |  | | |  |
| 69 | Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность |  |  |  | | |  |
| 70 | Бег на сред­ние дистан­ции 1000 м. |  |  |  | | |  |

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету для 7 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика.** | | | |
| 1 | ТБ на уроках физиче­ской культуры. Контрольное троеборье. |  |  |
| 2 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |  |
| 3 | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Прыжки в длину с места (к) Бег 3мин |  |  |
| 4 | Тести­рование челноч­ного бега Зх 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 5 | Тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта |  |  |
| 6 | Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. |  |  |
| **Гимнастика.** | | | |
| 7 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р) |  |  |
| 8 | Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. |  |  |
| 9 | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. |  |  |
| 10 | Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики |  |  |
| 11 | Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. ОРУ типа зарядки. |  |  |
| 12 | Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги. |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации. |  |  |
| 14 | Эстафеты. Развитие силовых способностей. |  |  |
| **Волейбол.** | | | |
| 15 | Т.Б. на уроках спортивных игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. |  |  |
| 16 | Волей­больные упражне­ния. Подача мяча сверху. |  |  |
| 17 | Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча сверху |  |  |
| 18 | Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу |  |  |
| 19 | Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса. |  |  |
| 20 | Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки. |  |  |
| 21 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку |  |  |
| 22 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. |  |  |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача. |  |  |
| 26 | Нижняя прямая подача. |  |  |
| 27 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. |  |  |
| 28 | Нападающий удар после подбрасывания партнером |  |  |
| **Мини-футбол.** | | | |
| 29 | Броски по воротам. |  |  |
| 30 | Остановка и обработка мяча. |  |  |
| 31 | Техника выполнении пенальти. |  |  |
| **Лыжная подготовка.** | | | |
| 32 | Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки |  |  |
| 33 | Основы знаний. Скользящий шаг |  |  |
| 34 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 35 | Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. |  |  |
| 36 | Одновременно двухшажный ход |  |  |
| 37 | Обучение торможение «плугом». Прохождение дистанции изученными способами. |  |  |
| 38 | Обучение поворота «плугом». |  |  |
| 39 | Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами. |  |  |
| 40 | Обучение конькового хода. |  |  |
| 41 | Совершенствование конькового хода. |  |  |
| 42 | Коньковый ход в быстром темпе. |  |  |
| 43 | Игры: «Гонки с преследованием» |  |  |
| 44 | Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. |  |  |
| 45 | Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». |  |  |
| 46 | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. |  |  |
| **Баскетбол.** | | | |
| 47 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. |  |  |
| 48 | Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. |  |  |
| 49 | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 50 | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 51 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  |  |
| 52 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  |  |
| 53 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  |  |
| 54 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  |  |
| 55 | Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |
| 56 | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 57 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  |  |
| 58 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  |  |
| 59 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. |  |  |
| 60 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. |  |  |
| **Плавание.** | | | |
| 61 | Техника безопасности и правила поведения на воде |  |  |
| 62 | Специальные плавательные упражнения на воде и суше |  |  |
| 63 | Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России. |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** | | |
| 64 | Спринтерский бег, эс­тафетный бег Высокий старт *(20-40м).* |  |  |
| 65 | Челночный бег *(3 х 10).* |  |  |
| 66 | Бег по дистанции *(50-60м).* |  |  |
| 67 | Финиширование. Эстафеты. Бег на 60 м. на результат. |  |  |
| 68 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3х 10).* |  |  |
| 69 | Техника метания малого мяча 3 – шагов разбега. Тест – поднимание туловища за 30 сек. |  |  |
| 70 | Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега на результат |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету для 8 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика.** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. |  |  |
| 2 | Бег по дистанции (70-80 м). |  |  |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. |  |  |
| 4 | Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. |  |  |
| 5 | Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  |
| 6 | Бег на результат (60 м). |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. |  |  |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  |
| 10 | Метание мяча (150 **г)** на дальность с 5-6 шагов. |  |  |
| 11 | Бег (1500 м – дев. , 2000 м. –маль.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| **Гимнастика.** | | | |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. |  |  |
| 13 | Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (девушки). |  |  |
| 14 | Подъем перево­ротом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом од­ной ногой толчком другой подъем переворотом (девушки). |  |  |
| 15 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 16 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастиче­ской скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 17 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтя­гивания в висе. |  |  |
| 18 | Прыжок спо­собом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворо­том на 90°(девушки). |  |  |
| 19 | Прыжок спо­собом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворо­том на 90°(девушки). Эстафеты. |  |  |
| 20 | Техника выполнения прыжок спо­собом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворо­том на 90°(девушки). |  |  |
| 21 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики). Мост и пово­рот в упор на одном колене (девушки). ОРУ в движении. |  |  |
| 22 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики). Мост и пово­рот в упор на одном колене (девушки). ОРУ в движении. |  |  |
| 23 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). |  |  |
| 24 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки) |  |  |
| 25 | ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. |  |  |
| 26 | ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. |  |  |
| 27 | Техника выполнения кувырки назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). |  |  |
| 28 | ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. Разви­тие силовых способностей. |  |  |
| 29 | Техника выполнения кувырки назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девушки). |  |  |
| **Волейбол.** | | | |
| 30 | Стойки и передвижения игрока. |  |  |
| 31 | Комбинации из ра­зученных перемещений. |  |  |
| 32 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 33 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 34 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 35 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 36 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. |  |  |
| 37 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. |  |  |
| 38 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. |  |  |
| 39 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. |  |  |
| 40 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |
| 41 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |
| 42 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **Мини-футбол.** | | | |
| 43 | Техника исполнения дальних ударов. |  |  |
| 44 | Удары с носка щечкой. Первой правой ногой. |  |  |
| 45 | Тренировочная игра 1-5-3, 4-4-2, 3-5-2. развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра. |  |  |
| **Лыжная подготовка.** | | | |
| 46 | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов.  ТБ на уроках лыжной подготовки. |  |  |
| 47 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 48 | Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 49 | Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 50 | Непрерывное передвижение. |  |  |
| 51 | Изменение стоек спуска. |  |  |
| 52 | Подъём скользящим шагом. |  |  |
| 53 | Поворот «плугом». |  |  |
| 54 | Игры на лыжах. |  |  |
| 55 | Непрерывное передвижение. |  |  |
| 56 | Скользящий шаг. |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 59 | Спуски и подъёмы. |  |  |
| 60 | 3ачет. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |
| 61 | 3ачет. Лыжные ходы. |  |  |
| 62 | Непрерывное передвижение. |  |  |
| 63 | Игры на лыжах. |  |  |
| **Волейбол.** | | | |
| 64 | Стойки и передвижения игрока. |  |  |
| 65 | Комбинации из разученных перемещений. |  |  |
| 66 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. |  |  |
| 67 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. |  |  |
| 68 | Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  |
| 69 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |
| 70 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |
| 71 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **Баскетбол.** | | | |
| 72 | Бросок двумя руками от груди на месте. |  |  |
| 73 | Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. |  |  |
| 75 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. |  |  |
| 76 | Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. |  |  |
| 77 | Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. |  |  |
| 78 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |  |
| 79 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |  |
| 80 | Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |
| 81 | Бросок од­ной рукой от плеча с места. |  |  |
| 82 | Бросок од­ной рукой от плеча с места. |  |  |
| 83 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. |  |  |
| 84 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивле­нием. |  |  |
| 85 | Личная защита. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. |  |  |
| 86 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. |  |  |
| 87 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. |  |  |
| 88 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. |  |  |
| 89 | Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. |  |  |
| 90 | Штраф­ной бросок. Позиционное нападение со сменой мес­та. |  |  |
| 91 | Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). Учебная игра. |  |  |
| 92 | Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). Учебная игра. |  |  |
| **Плавание.** | | | |
| 93 | Техника безопасности и правила поведения на воде |  |  |
| 94 | Специальные плавательные упражнения на воде и суше |  |  |
| 95 | Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России. |  |  |
| **Легкая атлетика.** | | | |
| 96 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. |  |  |
| 97 | Бег по дистанции (70-80 м). |  |  |
| 98 | Эстафетный бег передача эстафетной палочки. |  |  |
| 99 | Бег по дистанции (70—80м). Финиширование |  |  |
| 100 | Бег на результат (60 м). |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. |  |  |
| 102 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  |
| 103 | Метание мяча (150 **г)** на дальность с 5-6 шагов. |  |  |
| 104 | Бег (1500 м – дев. , 2000 м. – маль.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 105 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование  по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П\П** | | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| 1 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Спринтерский бег, эстафетный бег Техника безопастности на уроках по легкой атлетике | 1 | 5.09.20 |  |
| 2 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Спринтерский бег,Низкий старт (до 30 м). | 1 | .09.19 |  |
| 3 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80 м) Эстафетный бег. | 1 | 12.09.2020 |  |
| 4 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. | 1 | 14.09.20 |  |
| 5 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Спринтерский бег на результат (30,60 м)  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест 60м. | 1 | 19.09.20 |  |
| 6 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча. | 1 | 21.09.20 |  |
| 7 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Прыжок в длину Метание малого мяча. | 1 | 26.09.20 |  |
| 8 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика*Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 9 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* кроссовый бег. Бег на длинные дистанции (тактика бега на длинные дистанции)..  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: бег 2000 м. | 1 |  |  |
|  | | **Гимнастика (14 ч)** |  |  |  |
| 10 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Акробатические упражнения и комбинации.* (кувырок вперед, назад). | 1 |  |  |
| 11 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Акробатические упражнения и комбинации.*Девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180°. Мальчики: кувырок вперед ноги с крестно, с последующим поворотом на 180° | 1 |  |  |
| 12 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Акробатические упражнения и комбинации.*Девочки: стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Мальчики: кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.  Девочки: стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Мальчики: кувырок через плечо из стойки на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев | 1 |  |  |
| 13 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Опорный прыжок.*Девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги. | 1 |  |  |
| 14 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Опорный прыжок.*Девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; мальчики: прыжок боком с поворотом на 90°.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: наклон. | 1 |  |  |
| 15 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастическое бревно:* девочки: ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. *Лазание по канату:* мальчики: способом в три приема. | 1 |  |  |
| 16 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастическое бревно:* девочки: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед. *Лазание по канату:* мальчики: способом в два приема. | 1 |  |  |
| 17 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастическое бревно:* девочки: стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полу шпагат; соскоки. *Перекладина (низкая):* мальчики: из виса стоя прыжком в упор, пере мах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках. | 1 |  |  |
| 18 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Элементы релаксации и аутотренинга.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Перекладина (низкая):* мальчики: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завес коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. *Гимнастическое бревно:* девочки: передвижение приставными шагами; передвижение танцевальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки и полу присед. | 1 |  |  |
| 19 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Гимнастические брусья (параллельные):*мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок углом махом вперед с опорой на жердь; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | 1 |  |  |
| 20 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные):*мальчики: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь | 1 |  |  |
| 21 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические брусья (параллельные):*мальчики: прыжок подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах вовнутрь, соскок махом вперед; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь. | 1 |  |  |
| 22 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая перекладина (высокая):* мальчики: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись; *гимнастические брусья (разной высоты):* девочки из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой на жердь. | 1 |  |  |
| 23 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*(татарские народные игры)  *Акробатические упражнения и комбинации* Девочки: стойка на лопатках , перекат вперед в упор присев. Мальчики: стойка на голове и руках силой из упора присев.  Тест подтягивание. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (9ч)** | | | | | |
| 24 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (без мяча). | 1 |  |  |
| 25 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (прием стоя на месте и в движении). | 1 |  |  |
| 26 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку). | 1 |  |  |
| 27 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы (прямой нападающий удар). | 1 |  |  |
| 28 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия (блокирование). | 1 |  |  |
| 29 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (подача мяча в заданную часть площадки). | 1 |  |  |
| 30 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (прием мяча отраженного сеткой). | 1 |  |  |
| 31 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: игра в нападении в зоне 3). | 1 |  |  |
| 32 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила соревнований по волейболу.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Волейбол.*  Технические приемы и тактические действия (игра по правилам). | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (12 ч)** | | | | | |
| 33 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* (п/п двушажный ход, постановка палок). | 1 |  |  |
| 34 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного бесшажного хода). | 1 |  |  |
| 35 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (переход с попеременных ходов на одновременные). | 1 |  |  |
| 36 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения спусков и подъемов (закрепление техники спусков в основной стойке и подъемов елочкой). | 1 |  |  |
| 37 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения спусков и подъемов (преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне). | 1 |  |  |
| 38 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения поворотов (повороты на месте: махом через лыжу вперед и через лыжу назад, переступанием) | 1 |  |  |
| 39 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (передвижение с чередованием ходов (до 5 км). | 1 |  |  |
| 40 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Простейшие приемы самомассажа.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (совершенствование одновременного двухшажного хода). | 1 |  |  |
| 41 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения спусков и подъемов (спуски в низкой и основной стойке по прямой и наискось). | 1 |  |  |
| 42 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.* Техника выполнения поворотов (в движении переступанием).зачет. | 1 |  |  |
| 43 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка.*Основные способы передвижения на лыжах (передвижения с чередованием ходов (до 5 км). | 1 |  |  |
| 44 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Лыжная подготовка*Основные способы передвижения на лыжах.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест бег на лыжах 3 км. | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (7 ч**) | | | | | |
| 45 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол.* Технические приемы (бросок мяча в прыжке одной рукой). | 1 |  |  |
| 46 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол.* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: нападение быстрым прорывом (1:0)). | 1 |  |  |
|  | | | | | |
| 47 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Контроль за техникой выполнения упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие через заслон (3 игрока)). | 1 |  |  |
| 48 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: взаимодействие трех игроков, малая восьмерка) в специально созданных условиях). | 1 |  |  |
| 49 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия: позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину). | 1 |  |  |
| 50 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (игра по правилам, стритбол). | 1 |  |  |
| 51 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Баскетбол* Технические приемы и тактические действия (игра по правилам баскетбола). | 1 |  |  |
| **Плавание 3 ч** | | | | | |
| 52 | | **Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Основные способы плавания.* Кроль на груди (закрепление техники работы рук).теория.  (старты и повороты).теория. | 1 |  |  |
| 53 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Основные способы плавания.*  Кроль на спине (закрепление техники).теория. | 1 |  |  |
| 54 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Основные способы плавания. Кроль на груди и спине* (ныряние в длину).  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест плавание на 50 м.теория. | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств (3 ч)** | | | | | |
| 55 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Элементы техники национальных видов спорта*. Борьба: стойки и передвижения в ней. | 1 |  |  |
| 56 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Элементы техники национальных видов спорта*. Борьба: захваты и освобождение от них. | 1 |  |  |
| 57 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Элементы техники национальных видов спорта*. Борьба: упражнения по овладению приемами страховки. | 1 |  |  |
| **Мини футбол 4 ч** | | | | | |
| 58 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Футбол* Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники ведения). | 1 |  |  |
| 59 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Футбол* Технические приемы (совершенствование техники удара по воротам). | 1 |  |  |
| 60 | | Спортивно-оздоровительная деятельность.  *Футбол* Технические приемы и тактические действия (совершенствование техники перемещений). | 1 |  |  |
| 61 | | Основы физической культуры и здорового образа жизни.  Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  *Футбол* Технические приемы и тактические действия (тактика игры, игра по правилам). | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (7ч)** | | | | | |
| 62 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (подбор разбега). | 1 |  |  |
| 63 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разбег). | 1 |  |  |
| 64 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Эстафетный бег (встречная эстафета, передача палочки). | 1 |  |  |
| 65 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Бег на средние дистанции (бег по дистанции, челночный бег 3×10м).  Тест 60м. | 1 |  |  |
| 66 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Основы туристской подготовки.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* Метание малого мяча на дальность.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест метание малого мяча.  Тест прыжок в длину с места. | | 1 |  |  |
| 67 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* бег на дальние дистанции.  *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* Тест бег на 2000м  итоговый контрольный зачет. | 1 |  |  |
| 68 | | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Легкая атлетика* бег на дальние дистанции (с преодолением препятствий | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Дата проведения урока** | |
| **План. сроки** | **Факт.**  **сроки** |
|  |  |
| 1 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Индивидуальная подготовка и требования безопасности.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (низкий старт). | Практическая работа  Инструктаж по ТБ  Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон) | Практическая работа  Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (эстафетный бег, отрезки до 30м). | Практическая работа  Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. |  |  |
| 4 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на средние дистанции (бег по дистанции, дистанция до 500 м). | Практическая работа  Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (до 500 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (челночный бег 3×10м).  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: 100 метров. | Практическая работа  ОРУ. Челночный бег.  Тестирование |  |  |
| 6 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на средние дистанции (финиширование). | Практическая работа  Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 7 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Прыжок в длину с разбега (подбор разбега, набегание на доску отталкивания). | Практическая работа  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. |  |  |
| 8 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Прыжок в длину с разбега. | Практическая работа  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину. |  |  |
| 9 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на длинные дистанции (старт, бег по дистанции). | Практическая работа  Бег по дистанции (до 500м). |  |  |
| 10 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на длинные дистанции (финиширование). | Практическая работа  Бег по дистанции (до 500м). Финиширование. |  |  |
| 11 | **Прикладная физическая культура.** Полоса препятствий (разной сложности). | Практическая работа  Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 12 | **Прикладная физическая культура.** Кросс по пересеченной местности.  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: кросс 3000 м. | Тестирование |  |  |
| 13 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника). | Практическая работа  Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра |  |  |
| 14 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (удары по летящему мячу). | Практическая работа  Бег по кругу. Бег 100м. Взаимодействие игроков в защите. Зонный прессинг. Контратаки. Личная опека. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра |  |  |
| 15 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (совершенствование техники ведения). | Практическая работа  Бег по кругу. Бег 60 м. Способы ударов по мячу ногой и головой. Удары по стоящему мячу, по катящемуся мячу. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра |  |  |
| 16 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (совершенствование техники удара по воротам). | Практическая работа  Бег по кругу. Бег 100 м. Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра |  |  |
| 17 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (остановка мяча ногой и грудью). | Практическая работа  Бег по кругу. Бег 60 м. Передачи мяча в парах, тройках. Короткие передачи, дальние передачи, навесы. Правила игры в мини-футбол. Учебная игра |  |  |
| 18 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (тактика игры, розыгрыш стандартных положений). | Практическая работа  Взаимодействие игроков в парах, тройках. Фланговая игра. Комбинационная игра. Массированная атака. |  |  |
| 19 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе (быстрый прорыв, учебная игра). | Практическая работа  Взаимодействие игроков в защите. Зонный прессинг. Контратаки. Личная опека. |  |  |
| 20 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование техники перемещений).  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: прыжок в длину с места. | Практическая работа  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра.  Тестирование |  |  |
| 21 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование техники ведения мяча). | Практическая работа  Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места, с сопротивлением. |  |  |
| 22 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (действия против игрока: перехват мяча, вырывание, выбивание). | Практическая работа  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 23 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование техники бросков). | Практическая работа  ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. |  |  |
| 24 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (индивидуальные действия в нападении). | Практическая работа  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 25 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (индивидуальные действия в защите). | Практическая работа  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением . |  |  |
| 26 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): (повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре и т.д.). | Практическая работа  Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 27 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): висы (из виса подъем силой в упор), и упоры на брусьях (из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь). | Практическая работа  ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. |  |  |
| 28 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Индивидуальная подготовка и требования безопасности.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): упражнения на брусьях (из седа ноги врозь стойка на плечах силой). | Практическая работа  Инструктаж по ТБ  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. |  |  |
| 29 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): комбинации на брусьях. | Практическая работа  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук, упражнения на брусьях. |  |  |
| 30 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающиетехнологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): вис согнувшись, прогнувшись, сзади. | Практическая работа  Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 31 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): комбинация на перекладине.  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: наклон вперед из положения стоя. | Практическая работа  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.  Тестирование |  |  |
| 32 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): комбинация на параллельных брусьях. | Практическая работа  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук, упражнения на брусьях. |  |  |
| 33 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): совершенствование длинного кувырка вперед и кувырка назад. | Практическая работа  Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. |  |  |
| 34 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): кувырок прыжком через препятствие. | Практическая работа  Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  |
| 35 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): стойка на руках махом одной и толчком другой. | Практическая работа  Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. |  |  |
| 36 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): переворот в сторону, кувырок назад в стойку на руках. | Практическая работа  Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. |  |  |
| 37 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): акробатические комбинации из разученных элементов. | Практическая работа  Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. |  |  |
| 38 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (наскок, постановка рук). | Практическая работа  ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. |  |  |
| 39 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): опорный прыжок. | Практическая работа  ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину |  |  |
| 40 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): лазание по двум канатам без помощи ног . | Практическая работа  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату |  |  |
| 41 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): лазание по канату.  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: подтягивание из виса на высокой перекладине. | Практическая работа  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату  Тестирование |  |  |
| 42 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): развитие скоростно-силовых качеств (метание набивного мяча, прыжки со скакалкой). | Практическая работа  Метание набивного мяча, прыжки на скакалке |  |  |
| 43 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствованиетехники упражненийв индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: поднимание туловища из положения лежа. | Практическая работа  Специальные беговые упражнения с использованием гимнастического инвентаря. Развитие скоростных качеств |  |  |
| 44 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (борьба): стойки и передвижения в ней; захваты и освобождение от них. | Практическая работа  Развитие координационных способностей. |  |  |
| 45 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (борьба): приемы борьбы лежа и стоя . | Практическая работа  Развитие координационных способностей. |  |  |
| 46 | **Прикладная физическая подготовка.** Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | Практическая работа  Развитие координационных способностей. |  |  |
| 47 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах.  (имитация техники лыжных ходов). | Практическая работа  Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции . |  |  |
| 48 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование техники попеременных ходов). | Практическая работа  Изучить переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |
| 49 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Индивидуальная подготовка и требования безопасности.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование техники одновременных ходов). | Практическая работа  Совершенствование одновременного бесшажного хода |  |  |
| 50 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные системы физического воспитания.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (прохождение дистанции до 4 км). | Практическая работа  ОРУ.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 51 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (переход с одновременных ходов на попеременные). | Практическая работа  Изучить переход с одновременных ходов на попеременные |  |  |
| 52 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (переход с попеременных ходов на одновременные). | Практическая работа  Изучить переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |
| 53 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (передвижения с чередованием ходов до 5 км). | Практическая работа  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 54 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование техники подъемов и спусков). | Практическая работа  Изучение техники спусков, подъемов и торможений |  |  |
| 55 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование техники конькового хода). | Практическая работа  Совершенствование конькового хода |  |  |
| 56 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (преодоление контруклона). | Практическая работа  Преодоление контруклона |  |  |
| 57 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование техники поворотов и торможения в движении). | Практическая работа  Техника поворотов. Практическая тренировка. Прохождение дистанции 1.5 км. |  |  |
| 58 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (передвижения с чередованием ходов до 5 км). | Практическая работа  Изучение передвижения с чередованием ходов до 5 км. |  |  |
| 59 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование техники конькового хода). | Практическая работа  Совершенствование конькового хода |  |  |
| 60 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (прохождение дистанции 5 км коньковым ходом). | Практическая работа  Совершенствование конькового хода |  |  |
| 61 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (перешагивание и перелезание на лыжах через препятствия). | Практическая работа  Изучение и перелезание на лыжах через препятствия |  |  |
| 62 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Практическая работа  Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  |  |
| 63 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах  (прохождение дистанции вольным стилем (до 6 км). | Практическая работа  Передвижения на лыжах  (прохождение дистанции вольным стилем (до 6 км). |  |  |
| 64 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Передвижения на лыжах.  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: бег на лыжах 5 км. | Практическая работа  Тестирование |  |  |
| 65 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (совершенствование передвижений и остановок). | Практическая работа  Стойки и передвижения игроков, прием, передача, нападающий удар. Верхняя  прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 66 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (подача мяча в заданную часть площадки). | Практическая работа  Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 67 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону). | Практическая работа  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
| 68 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе, (прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине). | Практическая работа  Стойки и передвижения игроков.: прием, передача, нападающий удар. Верхняя  прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 69 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (передача мяча у сетки и в прыжке через сетку). | Практическая работа  Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |  |  |
| 70 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (совершенствование прямого нападающего удара). | Практическая работа  Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 71 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (индивидуальное блокирование). | Практическая работа  Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
| 72 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (прием мяча отраженного сеткой). | Практическая работа  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 73 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (передача мяча из зоны защиты в зону нападения). | Практическая работа  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 74 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (нападение через 3 зону). | Практическая работа  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 75 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе (учебная игра). | Практическая работа  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 76 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование ведения мяча: изменение скорости и направления движения). | Практическая работа  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 77 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (совершенствование передачи и ловли мяча). | Практическая работа  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 78 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Индивидуальная подготовка и требования безопасности.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (перехват мяча, накрывание мяча). | Инструктаж по ТБ |  |  |
| 79 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (нападение быстрым прорывом).  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: прыжок в длину с места. | Тестирование |  |  |
| 80 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (взаимодействие через заслон). | Практическая работа  Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением |  |  |
| 81 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (командные действия в нападении («отдай мяч и выйди»). | Практическая работа  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 82 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (взаимодействие трех игроков (малая восьмерка) в усложненных условиях). | Практическая работа  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 83 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (позиционное нападение и личная защита (2:2) на одну корзину). | Практическая работа  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |  |  |
| 84 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (учебная игра стритбол). | Практическая работа  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 85 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (позиционное нападение и личная защита (3:3) на одну корзину). | Практическая работа  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |  |  |
| 86 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе (учебная игра баскетбол). | Практическая работа  Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 87 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Прыжок в высоту с разбега (подбор разбега). | Практическая работа  Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 88 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Прыжок в высоту с разбега. | Практическая работа  Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 89 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Плавание (закрепление техники кроля на груди и спине). | Практическая работа  Знать: теорию о влиянии плавания на организм человека. |  |  |
| 90 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Плавание (совершенствование техники старта и поворотов). | Практическая работа  Совершенствование техники старта и поворотов в плавании |  |  |
| 91 | **Физическая культура и основы здорового образа жизни.** Индивидуальная подготовка и требования безопасности.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Плавание (проплывание до 600 метров вольным стилем). | Инструктаж по ТБ  Проплывание 600 метров вольным стилем. |  |  |
| 92 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Плавание (закрепление техники плавания на спине).  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: плавание 50 метров. | Практическая работа  Закрепление техники плавания на спине  Тестирование |  |  |
| 93 | **Прикладная физическая подготовка.** Плавание (плавание на боку с грузом в руке). | Практическая работа  Плавание на боку с грузом в руке |  |  |
| 94 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**Бег на короткие дистанции (старт и стартовый разгон до 30м). | Практическая работа  Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 95 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (эстафетный бег, челночный бег 3×10м.) | Практическая работа  Специальные беговые упражнения. Эстафеты.Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 96 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (финиширование)  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: 100 метров. | Практическая работа  Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег  Тестирование |  |  |
| 97 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на короткие дистанции (барьерный бег).  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: метание спортивного снаряда. | Практическая работа  Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег  Тестирование |  |  |
| 98 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на средние дистанции (старт, бег по дистанции). | Практическая работа  Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 99 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**Бег на средние дистанции (бег по дистанции, финиширование). | Практическая работа  Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 100 | **Прикладная физическая подготовка.** Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | Практическая работа  Развитие скоростных качеств |  |  |
| 101 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на дальние дистанции  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*  Тест: бег 3000 метров. | Практическая работа  Бег на дальние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.  Тестирование |  |  |
| 102 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Бег на дальние дистанции  *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).* | Практическая работа  Бег на дальние дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Виды учебной деятельности учащихся** | **Дата проведения урока** | |
| **Планируемые сроки** | **Фактические**  **сроки** |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | |
| 1 | Спринтерский бег. | НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70 90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2 | Низкий старт (30 м). | Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. |  |  |
| 3 | Финиширование. | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. | Низкий старт .Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. в |  |  |
| 5 | Бег (100 м). | Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. |  |  |
| 7 | Челночный бег. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину. |  |  |
| 8 | Зачет по теме: прыжок в длину | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 9 | Метание гранаты. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых ка­честв. | ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию. |  |  |
| 11 | Метание гранаты на дальность. | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию. |  |  |
| **Баскетбол 17 часов** | | | | |
| 12 | Совершенствование перемещений | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв Учебная игра. |  |  |
| 13 | Передача мяча в движении различными способами со сменой рук | Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места с сопротивлением. |  |  |
| 14 | Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места с сопротивлением. |  |  |
| 15 | Передача мяча в движении. | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра. |  |  |
| 16 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. |  |  |
| 17 | Сочета­ние приемов: ведение, бросок. | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции |  |  |
| 18 | Нападение против зонной защиты (1x3x1) | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 19 | Ведение мяча с сопротивлением. | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |  |  |
| 20 | Совершенствование перемещений и остановок | Совершенствование перемещений и остановок игрока. |  |  |
| 21 | Бросок в прыжке с дальней дистанции. | Нападение против зонной защиты (2 х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 22 | Нападение против личной защиты. | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |  |  |
| 23 | Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением |  |  |
| 24 | Нападение против личной защиты. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |  |  |
| 25 | Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением . | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча. покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. |  |  |
| 26 | Индивидуальные действия в защите | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением . |  |  |
| 27 | Нападение через центрового. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением . |  |  |
| 28 | Ведение мяча с сопротивлением. | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением . |  |  |
| **Гимнастика 21 часов** | | | | |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. |  |  |
| 30 | Повороты в движении. | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 31 | Перестроение из колонны по одному по четыре. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 32 | Подъем  разгибом. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями.  Подтягивания на перекладине. |  |  |
| 33 | Лазание по канату в два приема на скорость. | Упражнения на гимнастической скамейке.  Подтягивания на перекладине. |  |  |
| 34 | Подтягивания на перекладине. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость |  |  |
| 35 | Развитие силы. | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. |  |  |
| 36 | Подтягивания на перекладине. | Развитие физических качеств |  |  |
| 37 | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног | ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. |  |  |
| 38 | Повороты в движении. | Повороты в движении |  |  |
| 39 | Зачет по теме: подтягивание из виса лежа | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания из виса лежа.. Развитие силы |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения. | ОРУ с гантелями. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей |  |  |
| 41 | Длинный кувырок вперед. | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. |  |  |
| 42 | Развитие координационных способностей. | Развитие координационных способностей. |  |  |
| 43 | Стойка на голове и руках. | ОРУ с гантелями. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. |  |  |
| 44 | Прыжок через коня | Прыжок через коня. |  |  |
| 45 | Прыжок в глубину. | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  |
| 46 | Развитие координационных способностей. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. |  |  |
| 47 | Прыжок через коня. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, |  |  |
| 48 | Выполнение комбинаций упражнений. | Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад. |  |  |
| 49 | Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд. | Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд. |  |  |
| **Лыжная подготовка 18 часов** | | | | |
| 50 | Техника лыжных ходов | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции . |  |  |
| 51 | Коньковый ход | .Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков |  |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход | Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 53 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 54 | Преодоление подъемов и препятствий. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 55 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 4 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 4 км (юноши) 5км (дев). | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 58 | Повороты упором. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 59 | Переход с попеременным ходом на одновременные . | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (дев). | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 61 | Подъемы | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 62 | Спуски | Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). |  |  |
| 63 | Торможения | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 64 | Коньковый ход. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 66 | Лыжные ходы. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| 67 | Спуски и торможения | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . |  |  |
| **Баскетбол 5 часов** | | | | |
| 68 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 69 | Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. | Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 70 | Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва­ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 71 | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 72 | Нападение через центрового. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| **Волейбол 15 час** | | | | |
| 73 | Стойки и передвижения игроков | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |
| 74 | Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 75 | Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 76 | Прямой нападающий удар. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 77 | Прямой на­падающий удар в тройках. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 78 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |  |  |
| 79 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование |  |  |
| 80 | Индивидуальное и групповое блокирование. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 81 | Учебная игра. | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 82 | Сочетание прие­мов | Стойки и передвижения игроков.: прием, передача, нападающий удар. Верхняя  прямая подача и нижний прием мяча |  |  |
| 83 | Прямой нападающий удар . | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 84 | Учебная игра. | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 85 | Стойки и передвижения игроков. | Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |
| 86 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 87 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| **Плавание 6 часов** | | | | |
| 88 | Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль (теория) | История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности и современности. |  |  |
| 89 | Влияние плавания на организм человека.  Плавание как средство закаливания и укрепления здоровья | Развитие координационных способностей |  |  |
| 90 | Освоение техники плавания: кроль на груди(.теория) | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники движения рук. |  |  |
| 91 | Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России (теория) | Упражнения для изучения техника плавания кролем . Основные этапы развития физической культуры в России |  |  |
| 92 | Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория) | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше . |  |  |
| 93 | Кроль на груди и на спине. (Теория) | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде . |  |  |
| **Мини-футбол 6 часов** | | | | |
| 94 | Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения | История развития футбола и мини -футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол. |  |  |
| 95 | Удар по мячу. Физическая культура человека. | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. |  |  |
| 96 | Остановки мяча подошвой. | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам |  |  |
| 97 | Ведение мяча по прямой. | Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. |  |  |
| 98 | Ведение без сопротивления защитника | Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол. |  |  |
| 99 | Остановка внутренней стороной стопы | Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол. |  |  |
| **Лёгкая атлетика 3 часа** | | | | |
| 100 | Спринтерский бег. | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 101 | Низкий старт (30 м). | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
| 102 | Финиширование. | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. |  |  |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-2)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-3)