**Аннотация рабочей программы**

**по физической культуре**

**(5-9 классы)**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл». В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.:Просвкщение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68ч (102)ч в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник В.И. Ляха.

В программе В.И. Ляха, программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету физическая культура. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

**Цели и задачи.**

**Цели**  учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9классов направлены:

* На содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* На обучение основам базовых видов двигательных действий;
* На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* На углубленное представление об основных видах спорта
* На приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Формы и методы контроля:** устный опрос, сдача тестов и контрольных нормативов, защита проекта.

**Место дисциплины «Физическая культура» в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах из расчёта 2ч неделю-68ч. в год.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Содержание программы** представлено следующими разделами: планируемые результаты освоения предмета, содержание предмета, тематическое планирование.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

***Требования к уровню подготовки обучающиеся 5 класса:***

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать особенности развития различных видов спорта;
* характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
* характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря иоборудования;
* выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

***Обучающиеся смогут демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,1 | 6,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 |
| Сгибание рук, в висе лежа (количество раз) | 4 | 10 |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин. | 5,00 | 5,30 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м, с | 9,3 | 9,7 |

*Двигательные умения, навыки и способности:*

с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; вы­полнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

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

***Требования к уровню подготовки обучающиеся 6 классов***

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать особенности развития различных видов спорта;
* характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
* характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря иоборудования;
* выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками:
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

***Обучающиеся смогут демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчика | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,8 | 6,3 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 165 | 155 |
| Сгибание рук, в висе лежа (количество раз) | 8 | 12 |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин. | 4,45 | 5,10 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 | 9,6 |

*Двигательные умения навыки и способности:*

с максимальной скоростью пробегать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); по­сле быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

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

***Требования к уровню подготовки обучающиеся 7 классов***

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать особенности различных видов спорта;
* характеризовать особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
* освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* характеризовать основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* руководствоваться правилами использования спортивного инвентаря иоборудования;
* выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Обучающиеся научатся:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

***Обучающиеся смогут демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчика | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой  на руку, с | 5,6 | 6,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 |
| Сгибание рук, в висе лежа  (количество раз) | 9 | 14 |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин. | 4,30 | 4,50 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 | 9,5 |

*Двигательные умения, навыки и способности:*

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномер­ном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; вы­полнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат.

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

***Требования к уровню подготовки обучающиеся 8 классов***

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать особенности различных видов спорта;
* освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* использовать основы в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* характеризовать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
* использовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* подбирать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Обучающиеся научатся:*

* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую по­мощь при травмах и несчастных случаях.

***Обучающиеся смогут демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчика | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта  с опорой на руку, с | 5,6 | 6,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 |
| Сгибание рук, в висе лежа (количество раз) | 10 | 16 |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин. | 4,20 | 4,50 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 | 9,4 |

*Двигательные умения, навыки и способности:*

с максимальной скоростью пробегать 70 м из положения низкого старта; в равномер­ном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад.

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

***Требования к уровню подготовки обучающиеся 9 классов***

*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.

***Обучающиеся смогут демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчика | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 65 |
| Поднимание туловища из по­ложения лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8,50 | 10, 20 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

*Двигательные умения, навыки и способности:*

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

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

*В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять* комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

**2. Содержание учебного предмета.**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

***5-6 классы****.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7-8 классы**. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в системе двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем, дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс**. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***5-6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-*8 классы**. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование и личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***5-9 классы.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**2. Подвижные игры**. **Элементы спортивных игр.**

**Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Правила безопасности при проведение соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Правила безопасности при проведение соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**3. Гимнастика с элементами акробатики.**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-*9 классы.** Значение гимнастических упражненийдля развитиякоординационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Правила безопасности во время занятий.

**4. Легкая атлетика**

***5-9 классы.*** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Правила безопасности при проведение соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***5. Кроссовая подготовка.***

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Правила безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**5.Прыжки через скакалку.**

5-9 классы. Разные виды прыжков через скакалку. Название вида (Гоу Скиппенг). Прыжки в парах, тройках, четвёрках. Упражнения со скакалкой. Прыжки с продвижением вперёд. Игры со скакалкой.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Тема, содержание урока | Кол-во часов |
|
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.  Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг. | 1 |
| 2 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям Спец. Беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг. | 1 |
| 3 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта | 1 |
| 4 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта | 1 |
| 5 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения.Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 6 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 7 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 8 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |
| 9 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |
| 10 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |
| 11 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | 1 |
| 12 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | 1 |
| 13 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 14 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 15 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |
| 16 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | 1 |
| 17 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | 1 |
| 18 | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | 1 |
| 19 | Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 1 |
| 20 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 1 |
| 21 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 22 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 23 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| 24 | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| 25 | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | 1 |
| 27 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 28 | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 29 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 30 | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 31 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | 1 |
| 32 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 34 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 35 | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 36 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 37 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 39 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 40 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 41 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 |
| 42 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | 1 |
| 43 | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. | 1 |
| 44 | О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 45 | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 46 | О.Р.У. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. | 1 |
| 47 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 48 | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | 1 |
| 49 | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 1 |
| 50 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 |
| 51 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 |
| 52 | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 1 |
| 53 | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | 1 |
| 54 | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 55 | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
| 56 | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 |
| 57 | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 58 | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 1 |
| 59 | Одновременно 2-х шажный ход. | 1 |
| 60 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 |
| 61 | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 1 |
| 62 | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 63 | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 64 | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). | 1 |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | 1 |
| 66 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 1 |
| 67 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 68 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 69 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 70 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |
| 71 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |
| 72 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | 1 |
| 73 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 74 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 75 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 76 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | 1 |
| 77 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 78 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра. | 1 |
| 80 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра. | 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 1 |
| 83 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 1 |
| 85 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 1 |
| 87 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | 1 |
| 88 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб. | 1 |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | 1 |
| 96 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | 1 |
| 97 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | 1 |
| 98 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 99 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | 1 |
| 100 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 101 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | 1 |
| 102 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | 1 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Кол-во часов | Тема, содержание урока |
|
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.  Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.  Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в ( |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в. |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости. |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.  Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 17 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 19 | 1 | ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом. |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. |
| 25 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике.  1Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 36 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 37 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,  челночный бег). |
| 40 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 41 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 42 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 43 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег). |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). |
| 49 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. |
| 50 | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. |
| 51 | 1 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. |
| 52 | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. |
| 53 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 54 | 1 | Повороты на месте. Подъемы в гору. |
| 55 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 56 | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. |
| 57 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |
| 58 | 1 | Повороты на месте. Спуски с горы. |
| 59 | 1 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. |
| 60 | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. |
| 61 | 1 | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. |
| 62 | 1 | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. |
| 63 | 1 | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. |
| 64 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 65 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 69 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра. |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. |
| 77 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 78 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас. |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 89 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в. |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | Тема, содержание урока |
|
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки) |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в. |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 17 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 19 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока,перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.  Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. |
| 25 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. |
| 36 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 37 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 40 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). |
| 41 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. |
| 42 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. |
| 43 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,  челночный бег). |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).  ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 49 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке.  Повороты на месте и в движении. |
| 50 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. |
| 51 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. |
| 52 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |
| 53 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. |
| 54 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 55 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. |
| 56 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 57 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. |
| 58 | 1 | Спуски с горы. |
| 59 | 1 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. |
| 60 | 1 | Повороты на месте и в движении. |
| 61 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. |
| 62 | 1 | Повороты на месте и в движении. |
| 63 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 64 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход.. |
| 65 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 69 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 77 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. |
| 78 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. |
| 89 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | Тема, содержание урока |
|
| 1 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 17 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 19 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. |
| 25 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. |
| 33 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 34 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 35 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 36 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 37 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 38 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. |
| 39 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 40 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 41 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. |
| 42 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 43 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 49 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |
| 50 | 1 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. |
| 51 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. |
| 52 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |
| 53 | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. |
| 54 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |
| 55 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы |
| 56 | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. |
| 57 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |
| 58 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |
| 59 | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. |
| 60 | 1 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |
| 61 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы |
| 62 | 1 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. |
| 63 | 1 | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.. |
| 64 | 1 | Переход с попеременного на одновременный ход. |
| 65 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. |
| 69 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |
| 70 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра |
| 77 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. |
| 78 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. |
| 79 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты. |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения. |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра. |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты. |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |
| 88 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 89 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в. |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в. |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Тема, содержание урока | Кол-во часов |
|
| 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты. | 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки. | 1 |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |
| 49 | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 50 | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). |  |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 |
| 53 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) | 1 |
| 54 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 55 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | 1 |
| 56 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |
| 57 | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 58 | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |
| 59 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 60 | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м) | 1 |
| 61 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |
| 62 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | 1 |
| 63 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |
| 64 | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 1 |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | 1 |
| 67 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 |
| 68 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | 1 |
| 69 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |
| 70 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | 1 |
| 71 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | 1 |
| 72 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра | 1 |
| 73 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | 1 |
| 74 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра. | 1 |
| 75 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски. | 1 |
| 76 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. | 1 |
| 77 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты. | 1 |
| 78 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 79 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. | 1 |
| 80 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски. | 1 |
| 81 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |
| 82 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты. | 1 |
| 83 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | 1 |
| 84 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 85 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты. | 1 |
| 86 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. | 1 |
| 87 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.2 шага бросок после ведения. Эстафета. | 1 |
| 88 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 90 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 91 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 92 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | 1 |
| 93 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 94 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 95 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | 1 |
| 96 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |
| 97 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 98 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти. | 1 |
| 99 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 100 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |
| 101 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |
| 102 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |