

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

УО Администрация Алтайский район

МБОУ «Новомихайловская СШ»

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей-
предметников

Протокол №1 от 25.08.2025

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ
«Новомихайловская СШ»

Приказ № 366 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

село Новомихайловка 2025-2026

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ в 2011 году в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, Развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: Физическая культура. 5-7 классы/ под ред. Г. И. Мейкsona .- М.: Просвещение., Физическая культура. 8-9 классы/ под ред. В. И. Ляха.- М.: Просвещение.

В программе В. И. Ляха, А. А, Зданевича программный материал делится на две части- Базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу.

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 один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных , силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики

полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков) Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<i>Базовая часть</i>	52	50	50	50	76
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
12	Спортивные игры(волейбол)	14	16	16	16	12
13	Гимнастика с элементами акробатики	15	12	12	12	12
14	Легкая атлетика	13	11	11	11	15
15	Кроссовая подготовка	10	11	11	11	11
2	<i>Вариативная часть</i>	16	18	18	18	18
21	Баскетбол	16	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68	68

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

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

7-8 классы. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы 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.

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 освоение 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 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 освоение и выполнение по показу, объяснению, 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.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, Физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтиранье, душ). Купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

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

Гимнастика

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 упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Кроссовая подготовка

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

Лыжная подготовка

5-9 классы. Значение занятий на воздухе в зимнее время. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Прыжок в длину с места, см
	Подтягивания на перекладине- мальчики, из виса лёжа – девочки (количество раз)
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Бег 2000 м, мин.
К координации	Челночный бег 3/10 м.,с
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

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

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

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

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

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-методическое обеспечение

Техническое обеспечение:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

Учебники и методические пособия:

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И., Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов.- М.: Просвещение, 2001
2. Лях В.И., Физическое воспитание учащихся 4, 5, 6 классов.- М., 1997
3. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000
4. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.,2001
5. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000
6. Лёгкая атлетика в школе/ под ред. Г.Х. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого.- М.,1998
7. Урок в современной школе/ под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков.- М., 2004
8. Журнал «Физическая культура в школе» 1994-2009

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Разд- ел	Кол- во часов	Наименование раздела, темы урока	Дата	
				план	факт
		7	Легкая атлетика (7 часов)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Изучение нового материала. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флагшками». Инструктаж по ТБ.	02.09	
2		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	05.09	
3		1	Учётный. Бег на результат (<i>60 м</i>) специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	09.09	
4	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч.)	1	Изучение нового материала. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1x1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.09	
5		1	Учётный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1x1</i>) с 5-6 м. ОРУ Специальные беговые упражнения. Проверка нормативов ГТО	16.09	
6	Бег на дистан- ции (2ч)	1	Изучение нового материала. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	19.09	
7		1	Совершенствования Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	23.09	
		5	Кроссовая подготовка (5 часов)		
8	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч.)	1	Изучение нового материала. Равномерный бег (<i>10 мин</i>) ОРУ. Подвижная игра «Невод» Развитие выносливости.	26.09	
9		1	Комбинированный. Равномерный бег (<i>12 мин</i>) Чeredование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» Развитие выносливости.	30.09	
10		1	Комбинированный. Равномерный бег (<i>15 мин</i>). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ Подвижная игра «Вызов номера» Развитие выносливости.	03.10	
11		1	Комбинированный. Равномерный бег (<i>17 мин</i>). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ Подвижная игра «Через кочки и пенёчки» Развитие выносливости.	07.10	
12		1	Учётный. Бег по пересечённой местности (<i>2 км</i>) ОРУ Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	10.10	

		Баскетбол (16 ч)		
13		Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	14.10	
14		Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	17.10	
15		Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	21.10	
16		Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	24.10	
17		Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	07.11	
18		Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	11.11	
19		Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	14.11	
20		Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (<i>ведение-остановка-бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	18.11	
21		Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	21.11	
22		Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>ведение-остановка-бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	25.11	

23		Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>введение-остановка-бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	28.11	
24		Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	02.12	
25		Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	05.12	
26		Комплексный Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	09.12	
27		Комплексный Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	12.12	
28		Комплексный Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	16.12	
	15	Гимнастика (15 час)		
29		1 Изучение нового материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	19.12	
30		1 Комплексный Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры» Развитие силовых способностей.	23.12	
31		1 Комплексный Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Верёвочка под ногами» Развитие силовых способностей.	26.12	
32		1 Комплексный Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижная	13.01	

			игра. «Прыжок за прыжком» Развитие силовых способностей.		
33		1	Учётный. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	16.01	
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 ч.)	1	Изучение нового материала. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	20.01	
35		1	Комплексный Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	23.01	
36		1	Комплексный Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	27.01	
37		1	Комплексный Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	30.01	
38		1	Учётный. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	03.02	
39	Акробатика (5 ч.)	1	Изучение нового материала. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	06.02	
40		1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	10.02	
41		1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	13.02	
42		1	Комплексный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	17.02	
43		1	Учётный. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	20.02	
		14	Волейбол		
44		1	Изучение нового материала. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками	24.02	

			сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.		
45	Волейбол (14 ч)	1	Совершенствования Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	27.02	
46			Совершенствования Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	03.03	
47		1	Совершенствования Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	06.03	
48		1	Комплексный Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	10.03	
49		1	Комплексный Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	13.03	
50		1	Комплексный Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	17.03	
51		1	Комплексный Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	20.03	
52		1	Комплексный . Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	24.03	
53		1	Комплексный . Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	27.03	
54		1	Комплексный . Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	07.04	
55		1	Комплексный . Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	10.04	
56		1	Комплексный . Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	14.04	
57		1	Комплексный . Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	17.04	
		5	Кроссовая подготовка (5 часов)		

58		1	Изучение нового материала. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	21.04	
59		1	Комбинированный. Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	24.04	
60		1	Комбинированный. Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	28.04	
61		1	Комбинированный. Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	08.05	
62		1	Учётный. Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	12.05	
		8	Лёгкая атлетика (6 ч.)		
63	Бег на средние дистанции (2 ч)	1	Изучение нового материала. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	15.05	
64	Спринтерский бег, эстафетный бег (2 ч)	1	Совершенствования. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	19.05	
65		1	Комбинированный. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	22.05	
66		1	Учётный. Бег на результат (60 м). Проверка норм ГТО. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	26.05	
67	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	1	Изучение нового материала. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		
68		1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Разд- ел	Кол- во часов	Наименование раздела, темы урока	Дата	
				план	факт
		6	Легкая атлетика (6 часов)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Вводный. Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	02.09	
2		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	04.09	
3		1	Учётный. Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	09.09	
4	Прыжок в длину.	1	Комбинированный. Прыжок с 9-11беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.09	
5		1	Учётный. Прыжок в длину на результат. Тестирование учащихся в рамках ВФСК ГТО	16.09	
6	Бег на дистан- ции	1	Комбинированный. Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции.	18.09	
		5	Кроссовая подготовка (6 часов)		
7	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (6 ч.)	1	Комбинированный. Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	23.09	
8		1	Совершенствование. Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	25.09	
9		1	Совершенствование. Бег (<i>17 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	30.09	
10		1	Совершенствование. Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	02.10	
11		1	Совершенствование. Бег (<i>19 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	07.10	
12			Учетный. Бег (<i>2000 м</i>). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	09.10	
		18	Баскетбол (18 ч)		

13		1	Изучение нового материала. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	14.10	
14		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	16.10	
15	Баскетбол	1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	21.10	
16		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	23.10	
17		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	06.11	
18		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	11.11	
19	Баскетбол (18ч)	1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	13.11	
20		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	18.11	
21		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча	20.11	

			одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
22		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	25.11	
23		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	27.11	
24		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	02.12	
25		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	04.12	
26		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	09.12	
27	Баскетбол (16 ч)	1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	11.12	
28		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16.12	
29			Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	18.12	

30			Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ($2x1$, $3x1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23.12	
		12	Гимнастика (12 час)		
31		1	Разучивание нового материала. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	25.12	
32		1	Совершенствование. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	13.01	
33		1	Совершенствование. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (<i>5-6 упражнений</i>). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	15.01	
34		1	Учетный. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	20.01	
35		1	Разучивание нового материала. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	22.01	
36		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	27.01	
37		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	29.01	
38		1	Учётный. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.02	
39	Акробатика (4 ч.)	1	Разучивание нового материала. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	05.02	

40	Волейбол (16 ч)	1	Совершенствование. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	10.02	
41		1	Комплексный. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12.02	
42		1	Учётный Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способнос	17.02	
		14	Волейбол		
43		1	Прохождение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Техника безопасности на уроках	19.02	
44		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	24.02	
45			Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	26.02	
46		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	03.03	
47		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	05.03	
48		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10.03	
49		1	Комплексный Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	12.03	
50		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	17.03	
51		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на	19.03	

			укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
52		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	24.03	
53		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	26.03	
54		1	Комплексный . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	07.04	
55		1	Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	09.04	
56		1	Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	14.04	
57			Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	16.04	
58			Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	21.04	
		5	Кроссовая подготовка (5 часов)		
59	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч.)	1	Изучение нового материала . Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	23.04	
60		1	Комбинированный . Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	28.04	
61		1	Комбинированный . Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	30.04	

62		1	Комбинированный. Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	05.04	
63		1	Учётный. Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	07.04	
		8	Лёгкая атлетика (5 ч.)		
64		1	Изучение нового материала. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	12.05	
65		1	Совершенствования. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	14.05	
66	Спринтерский бег, эстафетный бег (2 ч)	1	Комбинированный. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	19.05	
67		1	Учётный. Бег на результат (60 м). Тестирование учащихся в рамках ВФСК ГТО	21.05	
68	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	Изучение нового материала. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.05	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Наименование раздела, темы урока	Дата	
				план	факт
		6	Легкая атлетика (6 часов)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Вводный. Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	01.09	
2		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	03.09	
3		1	Учётный. Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	08.09	
4	Прыжок в длину.	1	Комбинированный. Прыжок с 9-11беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.09	
5		1	Учётный. Прыжок в длину на результат. Тестирование учащихся в рамках ВФСК ГТО	15.09	
6	Бег на дистанции	1	Комбинированный. Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции.	17.09	
		5	Кроссовая подготовка (6 часов)		
7	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (6 ч.)	1	Комбинированный. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	22.09	
8		1	Совершенствование. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	24.09	
9		1	Совершенствование. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	29.09	
10		1	Совершенствование. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	01.10	
11		1	Совершенствование. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	06.10	
12			Учетный. Бег (<i>2000 м</i>). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	08.10	
		18	Баскетбол (18 ч)		

13		1	Изучение нового материала. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	13.10	
14		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	15.10	
15	Баскетбол	1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	20.10	
16		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	22.10	
17		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	05.11	
18		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.11	
19	Баскетбол (18ч)	1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	12.11	
20		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	17.11	
21		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча	19.11	

			одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
22		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	24.11	
23		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26.11	
24		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	01.12	
25		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	03.12	
26		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	08.12	
27	Баскетбол (18 ч)	1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.12	
28		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	15.12	
29		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	17.12	

30		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ($2x1$, $3x1$). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	22.12	
		12	Гимнастика (12 час)		
31		1	Разучивание нового материала. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	24.12	
32		1	Совершенствование. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	29.12	
33		1	Совершенствование. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (<i>5-6 упражнений</i>). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12.01	
34		1	Учетный. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	14.01	
35		1	Разучивание нового материала. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.01	
36		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	21.01	
37		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	26.01	
38		1	Учётный. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	28.01	
39	Акробатика (4 ч.)	1	Разучивание нового материала. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	02.02	

40	Волейбол (16 ч)	1	Совершенствование. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	04.02	
41		1	Комплексный. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	09.02	
42		1	Учётный Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способнос	11.02	
		14	Волейбол		
43		1	Прохождение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Техника безопасности на уроках	16.02	
44		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	18.02	
45			Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	25.02	
46		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	02.03	
47		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	04.03	
48		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	11.03	
49		1	Комплексный Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	16.03	
50		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	18.03	
51		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на	23.03	

			укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
52		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	25.03	
53		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	06.04	
54		1	Комплексный . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	08.04	
55		1	Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	13.04	
56		1	Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	15.04	
57			Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	20.04	
58			Совершенствования . Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	22.04	
		5	Кроссовая подготовка (5 часов)		
59	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5 ч.)	1	Комбинированный . Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	27.04	
60		1	Совершенствования . Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	29.04	
61		1	Совершенствования . Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	04.05	

62		1	Совершенствования. Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	06.05	
63		1	Учётный. Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	13.05	
		8	Лёгкая атлетика (5 ч.)		
64		1	Комбинированный. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	18.05	
65		1	Совершенствования. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	20.05	
66			Учётный. Бег на результат (60 м). Тестирование учащихся в рамках ВФСК ГТО	25.05	
67	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2)	1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
68		1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Разд ел	Кол-во часов	Наименование раздела, темы урока	Дата	
				план	факт
		6	Легкая атлетика (6 часов)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	1	Вводный. Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	02.09	
2		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	04.09	
3		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	09.09	
4			Учётный. Бег на результат (<i>60 м</i>). Тестирование учащихся в рамках ФСК ГТО	11.09	
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча (43ч.)	1	Комбинированный. Прыжок с 9-11беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	16.09	
6		1	Комбинированный. Прыжок с 9-11беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09	
7			Учётный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09	
8	Бег на средней дистанции	1	Комбинированный. Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции.	25.09	
9			Комбинированный. Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции	30.09	
		5	Кроссовая подготовка (6 часов)		
10	Бег по пересеченной местности. Преодоление	1	Комбинированный. Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	02.10	
11		1	Совершенствование. Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	07.10	
12		1	Совершенствование. Бег (<i>17 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	09.10	
13		1	Совершенствование. Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о	14.10	

			темпе упражнения		
14		1	Совершенствование. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	16.10	
15			Учетный. Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	21.10	
		18	Баскетбол (18 ч)		
16	Баскетбол	1	Изучение нового материала. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	23.10	
17		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	06.11	
18		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	11.11	
19		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	13.11	
20		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	18.11	
21	Баскетбол (18ч)	1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	20.11	
22		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	25.11	

			Развитие координационных способностей.		
23		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	27.11	
24		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	02.12	
25		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	04.12	
26		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	09.12	
27		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	11.12	
28		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16.12	
29		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	18.12	
30		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23.12	
31		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	25.12	

Баскетбол (18 ч)

			Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
32		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	13.01	
33		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	15.01	
		12	Гимнастика (12 час)		
34	Висы. Строевые упражнения (4ч.)	1	Разучивание нового материала. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	20.01	
35		1	Совершенствование. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	22.01	
36		1	Совершенствование. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	27.01	
37		1	Учетный. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	29.01	
38		1	Разучивание нового материала. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.02	
39	Опорный прыжок. (4 ч.)	1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	05.02	
40		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	10.02	
41		1	Учётный. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	12.02	

			способностей.		
42	Акробатика (4 ч.)	1	Разучивание нового материала. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	17.02	
43		1	Совершенствование. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	19.02	
44		1	Комплексный. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	24.02	
45		1	Учётный Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	26.02	
		14	Волейбол		
46	Волейбол (16 ч)	1	Прохождение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Техника безопасности на уроках	03.03	
47		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	05.03	
48		1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	10.03	
49		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	12.03	
50		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	17.03	
51		1	Комплексный Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	19.03	
52		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	24.03	
53		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	26.03	

			сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
54		1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	07.04	
55		1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	09.04	
56		1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	14.04	
57		1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	16.04	
		5	Кроссовая подготовка (5 часов)		
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	1	Комбинированный. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	21.04	
59		1	Совершенствования. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	23.04	
60		1	Совершенствования. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	28.04	
61		1	Совершенствования. Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	30.04	
62		1	Учётный. Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	05.04	
			Лёгкая атлетика (6 ч.)		
63	Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	1	Комбинированный. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	07.04	
64		1	Совершенствования. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	12.05	
65			Учётный. Бег на результат (60 м). Тестирование учащихся в рамках ФСК ГТО	14.05	

66	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (300 г)	1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	19.05	
67		1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	21.05	
68			Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	26.05	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Разд-ел	Кол-во часов	Наименование раздела, темы урока	Дата	
				план	факт
		6	Легкая атлетика (9 часов)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	1	Вводный. Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	03.09	
2		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	05.09	
3		1	Совершенствования Высокий старт (<i>до 20-40 м</i>). Бег по дистанции (<i>50-60 м</i>). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	10.09	
4			Учётный. Бег на результат (<i>60 м</i>). Тестирование учащихся в рамках ВФСК ГТО	12.09	
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч.)	1	Комбинированный. Прыжок с 9-11беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	17.09	
6		1	Комбинированный. Прыжок с 9-11беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	
7			Учётный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	24.09	
8	Бег на средней дистанции	1	Комбинированный. Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции.	26.09	
9			Комбинированный. Бег (1500) м. спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средней дистанции	01.10	
		5	Кроссовая подготовка (6 часов)		
10	Бег по пересеченной местности. Преодоление	1	Комбинированный. Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	03.10	
11		1	Совершенствование. Бег (<i>17 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	08.10	
12		1	Совершенствование. Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	10.10	
13		1	Совершенствование. Бег (<i>18 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о	15.10	

			темпе упражнения		
14		1	Совершенствование. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости.	17.10	
15			Учетный. Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	22.10	
		18	Баскетбол (18 ч)		
16	Баскетбол	1	Изучение нового материала. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	24.10	
17		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	07.11	
18		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	12.11	
19		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	14.11	
20		1	Комбинированный. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	19.11	
21	Баскетбол (18ч)	1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	19.11	
22		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	21.11	

			Развитие координационных способностей.		
23		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26.11	
24		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28.11	
25		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	03.12	
26		1	Изучение нового материала. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	05.12	
27		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.12	
28		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	12.12	
29		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	17.12	
30		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	19.12	
31		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	24.12	

Баскетбол (18 ч)

			Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
32		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26.12	
33		1	Комбинированный. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	14.01	
		12	Гимнастика (12 час)		
34	Висы. Строевые упражнения (4ч.)	1	Разучивание нового материала. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	16.01	
35		1	Совершенствование. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	21.01	
36		1	Совершенствование. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	23.01	
37		1	Учетный. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	28.01	
38	Опорный прыжок. (4 ч.)	1	Разучивание нового материала. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	30.01	
39		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	04.02	
40		1	Совершенствование. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	06.02	
41		1	Учётный. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	11.02	

			способностей.		
42	Акробатика (4 ч.)	1	Разучивание нового материала. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	13.02	
43		1	Совершенствование. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18.02	
44		1	Комплексный. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	20.02	
45		1	Учётный Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приёма ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	25.02	
		14	Волейбол		
46	Волейбол (12 ч)	1	Прохождение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Техника безопасности на уроках	27.02	
47		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	04.03	
48		1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	06.03	
49		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	11.03	
50		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	13.03	
51		1	Комплексный Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	18.03	
52		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
53		1	Совершенствования Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через	25.03	

			сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		
54		1	Комплексный. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	27.03	
55		1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	08.04	
56		1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	10.04	
57		1	Совершенствования. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из основных элементов (<i>приём-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	15.04	
		5	Кроссовая подготовка (5 часов)		
58	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	1	Комбинированный. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	17.04	
59		1	Совершенствования. Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	22.04	
60		1	Совершенствования. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	24.04	
61		1	Совершенствования. Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	29.04	
62		1	Учётный. Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	06.05	
			Лёгкая атлетика (6 ч.)		
63	Спринтерский бег, эстафетный бег (3 ч)	1	Комбинированный. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	08.05	
64		1	Совершенствования. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	13.05	
65			Учётный. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Тестирование учащихся в рамках ФСК ГТО	15.05	

66	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (300 г)	1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	20.05	
67		1	Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	22.05	
68			Комбинированный. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623627

Владелец Еременко Галина Ивановна

Действителен с 11.12.2024 по 11.12.2025