| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре****на 2021-2022 учебный год**(УМК Виленского М.Я., Ляха В.И.) |
| --- |
| **5 класс** |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Легкая атлетика (13 ч.)****Ходьба и бег (5 ч.)** |
| **1** | Инструк­таж по ТБ. Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Подвижные, спортивные игры. | **01.09** | Переменный бег (п/б) с 1-3 мин. |
| **2** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, Стартовый контроль. Подвижные, спортивные игры. | **06.09** | П\б с 1-3 мин. |
| **3** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистан­ции, специальные беговые упражнения. Встречная эс­тафета. Подвижные, спортивные игры. | **08.09** | П\б с 1-3 мин. |
| **4** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные бе­говые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры.  | **13.09** | П\б 4 мин. |
| **5** | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры | **15.09** | П\б 4 мин. |
| **Прыжок в длину. Мета­ние малого мяча (3 ч)** |
| **6** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» отталкивание, Метание малого мяча в цель *(1х1)*. ОРУ в движении. Подвижные, спортивные игры. | **20.09** | П\б 5 мин. |
| **7** | Прыжок в длину, разбег. Метание малого мяча цель *(1x1)*. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры. | **22.09** | П\б 5 мин. |
| **8** | Прыжок в длину, приземление. Метание малого мяча в цель *(1x1)*. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры. | **27.09** | П\б 5 мин. |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** |
| **9** | Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. «Салки». Подвижные, спортивные игры | **29.09** | П\б 6 мин. |
| **10** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **04.10** | П\б 6 мин. |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| **11** | Равномерный бег *(4-6 мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **06.10** | П\б 6 мин. |
| **12** | Чередование бега с ходьбой ОРУ в движении. Подвижные, спортивные игры | 11.10 | П\б 6 мин. |
| **13** | Равномерный бег *(5-7 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **13.10** | П\б 7 мин. |
| **14** | Равномерный бег *(6-8 мин).* Бег, ходьба. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **18.10** | П\б 8 мин. |
| **15** | Бег, ходьба. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **20.10** | П\б 9 мин |
| **16** | Равномерный бег *(7-10 мин).* Бег, ходьба. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **25.10** | П\б 10 мин. |
| **17** | Равномерный бег *(10 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **27.10** | П\б 10 мин. |
| **18** | Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **08.11** | П\б 11 мин. |
| **19** | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **10.11** | П\б 12 мин. |
| **Баскетбол (14 ч)** |
| **20** | Тех­ника безопасности. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  | **15.11** | П\б 10 мин. |
| **21** | Стойка и передвижения игрока Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  | **17.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **22** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в двойках. Бросок двумя руками от груди после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.  | **22.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **23** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.  | **24.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **24** | Бросок двумя рука­ми снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.  | **29.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **25** | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение *(5: 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | **01.12** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **26** | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | **06.12** | Упражнения на ускорения. |
| **27** | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол.  | **08.12** | Упражнения на ускорения. |
| **28** | Вырывание и выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте.Нападение бы­стрымпрорывом.Игра в мини-баскетбол.  | **13.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **29** | Вырывание и выбивание мяча Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам. | **15.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **30** | Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **20.12** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **31** | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **22.12** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **32** | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **27.12** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **33** | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **29.12** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **Волейбол (11 ч)** |
| **34** | Стойки, передвижения в стойке. Пере­дача мяча сверху. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | **10.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **35** | Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | **12.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **36** | Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Подвижные иг­ры с элементами в/б. | **17.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **37** | Передвижения в стойке. Игра в мини-волейбол. | **19.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **38** | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | **24.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **39** | Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | **26.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **40** | Пере­дача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | **31.01** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **41** | Пере­дача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | **02.02** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **42** | Передача, прием мяча в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | **07.02** | Выпрыгивания из полуприседа. |
| **43** | Передача мяча сверху в колонах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в ми­ни-волейбол. | **09.02** | Приседания с выпрыгиванием |
| **44** | Передача мяча сверху в колонах. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в ми­ни-волейбол. | **14.02** | Приседания с выпрыгиванием |
| **Гимнастика (8 часов)****Висы. Строевые упражнения (4 ч)** |
| **45** | Техника безопасности. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Спортивные игры.  | **16.02** | Упражнения для растяжки рук и плечевого пояса |
| **46** | Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Спортивные игры. | **21.02** | Упражнения на растяжку для ног стоя |
| **47** | Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. | **28.02** | Упражнения для растяжки рук и плечевого пояса |
| **48** | ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Спортивные игры. | **02.03** | Упражнения на растяжку для ног на полу |
| **Опорный прыжок, кувырки(4 ч)** |
| **49** | Техника безопасности. Кувыр­ки вперед выполняется из упора присев лицом к мату. Прыжок ноги врозь. | **07.03** | Кувырки вперед-назад. |
| **50** | Прыжок с места ноги врозь на мостике с опорой на козла. Подвижные и спортивные игры. | **09.03** | Упражнения на растяжку для ног стоя |
| **51** | Кувырок назад выполняется из упора присев спиной к мату. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь через козла с разбега. | **14.03** | Кувырки вперед-назад. |
| **52** | С двух шагов наскок на мостики отскок вверх. Подвижные и спортивные игры.  | **16.03** | Упражнения на растяжку для ног на полу |
| **Кроссовая подготовка (9ч.)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (6 ч)** |
| **53** | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Преодоление пре­пятствий. Подвижные и спортивные игры.  | **21.03** | Бег до 3-5 мин. |
| **54** | Равномерный бег *(11 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры. | **04.04** | Бег до 3-5 мин. |
| **55** | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры. | **06.04** | Бег до 5-7 мин. |
| **56** | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры. | **11.04** | Бег до 5-7 мин. |
| **57** | Равномерный бег *(14 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры. | **13.04** | Бег до 7-9 мин. |
| **58** | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры. | **18.04** | Бег до 7-9 мин. |
| **Спринтер­ский бег, эстафетный бег (3 ч)** |
| **59** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры. | **20.04** | Упражнения на развитие скорости. |
| **60** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Подвижные и спортивные игры Встречная эстафета. | **25.04** | Упражнения на развитие скорости. |
| **61** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Подвижные и спортивные игры Встречная эстафета. | **27.04** | Упражнения на мышцы пресса. |
| **Мини-футбол (футбол) (8 ч)** |
| **62** | ОРУ. Ведение мяча по прямой и «змейкой». Специальные упражнения без мяча. Правила игры. Игра по правилам. | **04.05** | ОРУ на месте. |
| **63** | ОРУ. Технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Учебная игра. | **11.05** | Упражнения на мышцы пресса. |
| **64** | ОРУ. Специальные упражнения с мячом. Удары с места и в движении по неподвижному мячу. Учебная игра. | **16.05** | Челночный бег. |
| **65** | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | **18.05** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| **66** | Групповые и индивидуальные тактические действия. Удары с места после отскока мяча. Учебная игра. | **23.05** | Специальные беговые упражнения. |
| **67** | Групповые и индивидуальные технические действия. Остановка катящегося мяча. Учебная игра. | **25.05** | Чередование бега с ходьбой. |
| **68** | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Приземление летящего мяча. Учебная игра. | **30.05** | Равномерный бег (10 мин) |
| **6 класс** |
|  | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Легкая атлетика (13 ч.)****Ходьба и бег (5 ч.)** |
| **1** | Инструк­таж по ТБ. Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Подвижные, спортивные игры. | **02.09** | Переменный бег (п/б) с 1-3 мин |
| **2** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, Стартовый контроль. Подвижные, спортивные игры. | **07.09** | П/б 3 мин. |
| **3** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистан­ции, специальные беговые упражнения. Встречная эс­тафета. Подвижные, спортивные игры. | **09.09** | Челночный бег. |
| **4** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные бе­говые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры.  | **14.09** | П\б 4 мин. |
| **5** | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры | **16.09** | П\б 4 мин. |
| **Прыжок в длину. Мета­ние малого мяча (3 ч)** |
| **6** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» отталкивание. Метание малого мяча в цель *(1х1)*. ОРУ в движении. Подвижные, спортивные игры | **21.09** | П\б 5 мин. |
| **7** | Прыжок в длину, разбег. Метание малого мяча цель *(1xl)*. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры. | **23.09** | П\б 5 мин. |
| **8** | Прыжок в длину, приземление. Метание малого мяча в цель *(1xl)*. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры. | **28.09** | П\б 5 мин. |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** |
| **9** | Бег в равномерном темпе. Бег 800 м. ОРУ. «Салки». Подвижные, спортивные игры | **30.09** | П\б 6 мин. |
| **10** | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **05.10** | П\б 6 мин. |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)** |
| **11** | Равномерный бег *(4-6 мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры. | 07.10 | Бег до 3-5 мин. |
| **12** | Чередование бега с ходьбой ОРУ в движении. Подвижные, спортивные игры. | **12.10** | Бег до 3-5 мин. |
| **13** | Равномерный бег *(5-7 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **14.10** | Бег до 5-7 мин. |
| **14** | Равномерный бег *(6-8 мин).* Бег, ходьба. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры. | **19.10** | Бег до 5-7 мин. |
| **15** | Равномерный бег *(7-9мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры. | **21.10** | Бег до 7-9 мин. |
| **16** | Бег, ходьба. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры. | **26.10** | Бег до 7-9 мин. |
| **17** | Равномерный бег *(8-10 мин).* Бег, ходьба. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **28.10** | Бег до 8-10 мин. |
| **18** | Равномерный бег *(10 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **09.11** | Бег до 10 мин. |
| **19** | Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | **11.11** | Бег до 10 мин. |
| **20** | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 16.11 | Бег до 12 мин. |
| **Баскетбол (15 ч)** |
| **21** | Тех­ника безопасности. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  | **18.11** | П\б 10 мин. |
| **22** | Стойка и передвижения игрока Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.  | **23.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **23** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.  | **25.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **24** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.  | **30.11** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **25** | Бросок двумя рука­ми снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.  | **02.12** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **26** | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | **07.12** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **27** | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | **09.12** | Упражнения на ускорения. |
| **28** | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол.  | **14.12** | Упражнения на ускорения. |
| **29** | Вырывание и выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте.Нападение бы­стрымпрорывом.Игра в мини-баскетбол.  | **16.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **30** | Вырывание и выбивание мяча Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощен. Правилам. | **21.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **31** | Вырывание и выбивание мяча Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощен. Правилам. | **23.12** | Упражнения на координацию движений. |
| **32** | Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **28.12** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **33** | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **11.01** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **34** | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **13.01** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **35** | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | **18.01** | Подтягивание, отжимание, пресс. |
| **Волейбол (11 ч)** |
| **36** | Стойки, передвижения в стойке. Пере­дача мяча сверху над. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | **20.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **37** | Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | **25.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **38** | Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Подвижные иг­ры с элементами волейбола. | **27.01** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **39** | Передвижения в стойке. Игра в мини-волейбол. | **01.02** | Упражнение на развитие гибкости. |
| **40** | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | **03.02** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **41** | Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | **08.02** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **42** | Пере­дача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | **10.02** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **43** | Пере­дача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | **15.02** | Прыжки на скакалке до 1 мин. |
| **44** | Передача мяча с сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | **17.02** | Выпрыгивания из полуприседа. |
| **45** | Передача мяча с низу в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | **22.02** | Выпрыгивания из полуприседа. |
| **46** | Передача мяча с сверху в колонах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | **24.02** | Приседания с выпрыгиванием |
| **47** | Передача мяча с низу в колонах. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | **01.03** | Приседания с выпрыгиванием |
| **Гимнастика (7 ч.)****Гимнастика, подтягивание, висы (3ч)** |
| **48** | Техника безопасности. Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Спортивные игры. | **03.03** | Кувырки вперед-назад. |
| **49** | Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные и спортивные игры. | **10.03** |  Кувырки вперед-назад. |
| **50** | ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижные и спортивные игры. | **15.03** | Упражнения на растягивание. Кувырки вперед-назад. |
| **Опорный прыжок, кувырки (4 ч)** |
| **51** | Техника безопасности. Кувыр­ки вперед выполняется из упора присев лицом к мату. Прыжок ноги врозь. | **17.03** | Кувырки вперед-назад. |
| **52** | Прыжок с места ноги врозь на мостике с опорой на козла. Подвижные и спортивные игры. | **22.03** | Упражнения на растяжку для ног стоя |
| **53** | Кувырок назад выполняется из упора присев спиной к мату. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь через козла с разбега. | **05.04** | Кувырки вперед-назад. |
| **54** | С двух шагов наскок на мостики отскок вверх. Подвижные и спортивные игры.  | **07.04** | Упражнения на растяжку для ног на полу |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (6 ч)** |
| **55** | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Преодоление пре­пятствий. Подвижные и спортивные игры.  | **12.04** | П\б 10 мин. |
| **56** | Равномерный бег *(11 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры  | **14.04** | П\б 11 мин. |
| **57** | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры  | **19.04** | П\б 12 мин. |
| **58** | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры  | **21.04** | П\б 13 мин. |
| **59** | Равномерный бег *(14 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры  | **26.04** | П\б 14 мин. |
| **60** | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры  | **28.04** | П\б 15 мин. |
| **Лёгкая атлетика (3ч)****Спринтер­ский бег, эстафетный бег (3 ч)** |
| **61** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры  | **03.05** | Упражнения на развитие скоростных качеств |
| **62** | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Подвижные и спортивные игры Встречная эстафета. | **05.05** | Упражнения на развитие скоростных качеств |
| **63** | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (*до 20-40м.*), бег по дистанции (*70-80м*). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Правила соревнований. | **10.05** | Упражнения на развитие скоростных качеств |
| **Мини-футбол (футбол) (5 ч)** |
| **64** | ОРУ. Ведение мяча по прямой и «змейкой». Специальные упражнения без мяча. Правила игры. Игра по правилам. | **12.05** | ОРУ на месте. |
| **65** | ОРУ. Технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Учебная игра. | **17.05** | Упражнения на мышцы пресса. |
| **66** | ОРУ. Специальные упражнения с мячом. Удары с места и в движении по неподвижному мячу. Учебная игра. | **19.05** | Челночный бег. |
| **67** | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | **24.05** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  |
| **68** | Групповые и индивидуальные тактические действия. Удары с места после отскока мяча.  | **26.05** | Специальные беговые упражнения. |
| **69** | Учебная игра. | **31.05** |  |
| **7 класс** |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Легкая атлетика (12 ч)****Ходьба и бег (6 ч)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 01.09 | ОРУ на месте. |
| 2 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Диагностическая контрольная работа. | 02.09 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 3 | Низкий старт (30-40 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание прямого туловища. Спортивные игры | 03.09 | Челночный бег. |
| 4 | Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 08.09 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 5 | Низкий старт (30-40 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 09.09 | Низкий старт. |
| 6 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 10.09 | Специальные беговые упражнения. |
| **Прыжки (4 ч)** |
| 7 | Прыжок с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 15.09 | Прыжок с места. |
| 8 | Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | 16.09 | Прыжки на скакалке. |
| 9 | Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | 17.09 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега Спортивные игры. | 22.09 | Прыжковые упражнения. |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** |
| 11 | Бег (500м. - Д., 1000м. - М.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 23.09 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 12 | Бег (500м. - Д., 1000м. - М.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 24.09 | Прыжковые упражнения. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)****Бег по пересеченной местности (11ч)** |
| 13 | Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | 29.09 | Чередование бега с ходьбой. |
| 14 | Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ: Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 30.09 | Чередование бега с ходьбой. |
| 15 | Бег (11 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 01.10 | Равномерный бег (10 мин). |
| 16 | Бег (11 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 06.10 | Чередование бега с ходьбой. |
| 17 | Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 07.10 | Равномерный бег (12 мин). |
| 18 | Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 08.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 19 | Бег (13 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 13.10 | Чередование ходьбы и бега. |
| 20 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 14.10 | ОРУ на месте. |
| 21 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 15.10 | Равномерный бег (12мин). |
| 22 | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 20.10 | Прыжковые упражнения. |
| 23 | Бег (1 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | 21.10 | Равномерный бег (12 мин). |
| **Баскетбол (27 ч)** |
| 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра | 22.10 | Прыжковые упражнения. |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра | 27.10 | Прыжковые упражнения. |
| 26 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Личная защита. Учебная игра;  | 28.10 | Упражнения на пресс. |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита. Учебная игра;  | 29.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 10.11 | Прыжковые упражнения. |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | 11.11 | ОРУ на месте. |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | 12.11 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.  | 17.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 32 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 18.11 | ОРУ на месте. |
| 33 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 19.11 | Прыжковые упражнения. |
| 34 |  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 24.11 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 35 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра.  | 25.11 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра.  | 26.11 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 01.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 02.12 | ОРУ на месте. |
| 39 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 03.12 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 40 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  | 08.12 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 41 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,5х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  | 09.12 | Прыжковые упражнения. |
| 42 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места,  | 10.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 43 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  | 15.12 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 44 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра,  | 16.12 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 45 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,5х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  | 17.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 46 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 22.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 23.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 24.12 | Прыжковые упражнения. |
| 49 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 29.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 50 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра | 12.01 | Прыжковые упражнения. |
| **Волейбол (17 ч)** |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра *по* упрощенным правилам. | 13.01 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. | 14.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 19.01 | ОРУ на месте. |
| 54 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 20.01 | Прыжковые упражнения. |
| 55 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 21.01 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 26.01 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 57 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 27.01 | Упражнения на развитие координационных способ­ностей. |
| 58 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 28.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 59 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 02.02 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 60 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 03.02 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 61 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 03.02 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 62 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 09.02 | ОРУ на месте. |
| 63 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 10.02 | Прыжковые упражнения. |
| 64 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 11.02 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 65 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения. | 16.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 66 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения. | 17.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 67 | Передача мяча в тройках после перемещения. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения. | 18.02 | Прыжковые упражнения. |
| **Гимнастика (17 ч)****Висы. Подтягивание. Строевые упражнения (6ч)** |
| 68 | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания узким обратным хватом. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры.  | 24.02 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 69 | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ. Подтягивания средним обратным хватом. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры.  | 25.02 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 70 | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Спортивные игры. | 02.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 71 | Комплекс ОРУ. Подтягивания широким хватом к груди. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | 03.03 | ОРУ на месте. |
| 72 | Комплекс ОРУ. Подтягивания широким хватом за голову. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры.  | 04.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 73 | Подъем переворотом (техника). Подтягивания в висе. Комплекс ОРУ. Спортивные игры. | 09.03 | ОРУ на месте |
| **Опорный прыжок (6 ч)** |
| 74 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры.  | 10.03 | Прыжковые упражнения. |
| 75 | Прыжок с места ноги врозь на мостике с опорой на козла. Спортивные игры. | 11.03 | ОРУ на месте с гимнастической палкой. |
| 76 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты. Спортивные игры | 16.03 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 77 | С двух шагов наскок на мостики отскок вверх. Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры. | 17.03 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 78 | ОРУ в движении. Опорный прыжок. Эстафеты. Спортивные игры.  | 18.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 79 | Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 06.04 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| **Акробатика (5ч)** |
| 80 | ОРУ. Кувырки назад и вперед. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Спортивные игры. | 07.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 81 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры.  | 08.04 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 82 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках. Спортивные игры.  | 13.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 83 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ. Спортивные игры. | 14.04 | ОРУ на месте с гимнастической палкой. |
| 84 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ. Спортивные игры.  | 15.04 | Прыжковые упражнения. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (11 ч)** |
| 85 | Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | 20.04 | Равномерный бег (10 мин.). |
| 86 | Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 21.04 | Чередование бега с ходьбой. |
| 87 | Бег (11 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 22.04 | Равномерный бег (10 мин). |
| 88 | Бег (11 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий способом «напрыгивание» ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивные игры.  | 27.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 89 | Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивные игры.  | 28.04 | Чередование ходьбы и бега. |
| 90 | Бег (12 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивные игры.  | 29.04 | ОРУ на месте. |
| 91 | Бег (13 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивные игры.  | 04.05 | Равномерный бег (11 мин). |
| 92 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивные игры.  | 05.05 | Равномерный бег (12 мин). |
| 93 | Бег (1 км). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения Спортивные игры. | 06.05 | Равномерный бег (13мин). |
| 94 | Бег (2 км). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения Спортивные игры. | 11.05 | Равномерный бег (14 мин). |
| **Мини-футбол (футбол) (8 ч)** |
| 95 | ОРУ. Ведение мяча по прямой и «змейкой». Специальные упражнения без мяча. Правила игры. Игра по правилам. | 12.05 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 96 | ОРУ. Технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Учебная игра. | 13.05 | Челночный бег. |
| 97 | ОРУ. Специальные упражнения с мячом. Удары с места и в движении по неподвижному мячу. Учебная игра. | 18.05 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 98 | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | 19.05 | Специальные беговые упражнения. |
| 99 | Групповые и индивидуальные тактические действия. Удары с места после отскока мяча. Учебная игра. | 20.05 | Равномерный бег (10 мин.). |
| 100 | Групповые и индивидуальные технические действия. Остановка катящегося мяча. Учебная игра. | 25.05 | Чередование бега с ходьбой. |
| 101 | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Приземление летящего мяча. Учебная игра. | 26.05 | Равномерный бег (10 мин). |
| 102 | ОРУ. Технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Учебная игра. | 27.05 | Специальные беговые упражнения. |

| **8 класс** |
| --- |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Легкая атлетика (12 ч.)****Ходьба и бег (6 ч.)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 01.09 | ОРУ на месте. |
| 2 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Диагностическая контрольная работа. | 04.09 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 3 | Низкий старт (30-40 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание прямого туловища. Спортивные игры. | 06.09 | Челночный бег. |
| 4 | Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 08.09 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 5 | Низкий старт (30-40 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 11.09 | Низкий старт. |
| 6 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 13.09 | Специальные беговые упражнения. |
| **Прыжки, метание (4 ч.)** |
| 7 | Прыжок с места. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 15.09 | Прыжок с места. |
| 8 | Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 18.09 | Прыжки на скакалке. |
| 9 | Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 20.09 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Спортивные игры. | 22.09 | Прыжковые упражнения |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** |
| 11 | Бег (800м. - Д., 1000м. - М.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 25.09 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 12 | Бег (1000м. - Д., 1500м. - М.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 27.09 | Прыжковые упражнения. |
| **Кроссовая подготовка (10ч)****Бег по пересеченной местности (10ч)** |
| 13 | Бег **(10 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | 29.09 | Равномерный бег (10 мин). |
| 14 | Бег **(11 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ: Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 02.10 | Равномерный бег (11мин). |
| 15 | Бег **(11 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 04.10 | Равномерный бег (12 мин). |
| 16 | Бег **(12 мин).** Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 06.10 | Равномерный бег (13 мин). |
| 17 | Бег **(12 мин).** Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 09.10 | Равномерный бег (14 мин). |
| 18 | Бег **(13 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 11.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 19 | Бег **(13 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 13.10 | Чередование ходьбы и бега. |
| 20 | Бег **(14 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 16.10 | ОРУ на месте. |
| 21 | Бег **(15 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 18.10 | Равномерный бег (14 мин). |
| 22 | Бег **(2 км).** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 20.10 | Равномерный бег (15 мин). |
| **Баскетбол (26ч)** |
| 23 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. | 23.10 | Прыжковые упражнения. |
| 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Личная защита. Учебная игра. | 25.10 | Упражнения на пресс. |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита. Учебная игра.  | 27.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 26 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 30.10 | Прыжковые упражнения. |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | 08.11 | ОРУ на месте. |
| 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | 10.11 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.  | 13.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 15.11 | ОРУ на месте. |
| 31 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 17.11 | Прыжковые упражнения. |
| 32 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 20.11 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 33 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра.  | 22.11 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 34 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.  | 24.11 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 35 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 27.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 29.11 | ОРУ на месте. |
| 37 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 01.12 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 38 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  | 04.12 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 39 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,5х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  | 06.12 | Прыжковые упражнения. |
| 40 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 08.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 41 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  | 11.12 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 42 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 13.12 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 43 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,5х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  | 15.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 44 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 18.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 45 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 20.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 46 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 22.12 | Прыжковые упражнения. |
| 47 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 25.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 48 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. | 27.12 | Прыжковые упражнения. |
| **Волейбол (19 ч)** |
| 49 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 29.12 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. | 10.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 12.01 | ОРУ на месте. |
| 52 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 15.01 | Прыжковые упражнения. |
| 53 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 17.01 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 54 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 19.01 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 55 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | 22.01 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 24.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 57 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 26.01 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 58 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 29.01 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 59 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 31.01 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 60 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 02.02 | ОРУ на месте. |
| 61 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 05.02 | Прыжковые упражнения. |
| 62 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 07.02 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 63 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | 09.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 64 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | 12.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 65 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения | 14.02 | Прыжковые упражнения. |
| 66 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра поупрощенным правилам. | 16.02 | Упражнения на мышцы пресса. |
| **Гимнастика (18 ч)****Подтягивание, висы (6ч)** |
| 67 | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания узким обратным хватом. Спортивные игры.  | 19.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 68 | ОРУ. Подтягивания средним обратным хватом. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры.  | 21.02 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 69 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Спортивные игры. | 26.02 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 70 | Комплекс ОРУ. Подтягивания широким хватом к груди. Подтягивания в висе. Спортивные игры. | 28.02 | ОРУ на месте. |
| 71 | Комплекс ОРУ. Подтягивания широким хватом за голову. Спортивные игры.  | 02.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 72 | Подтягивания в висе. Подъем переворотом (техника). Комплекс ОРУ. Спортивные игры. | 05.03 | ОРУ на месте |
| **Опорный прыжок (6 ч)** |
| 73 | Приземления: И.П. упор присев - прыжок вперёд- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги. Спортивные игры.  | 07.03 | Прыжковые упражнения. |
| 74 | Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление. Спортивные игры. | 09.03 | ОРУ на месте |
| 75 | Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе. Спортивные игры | 12.03 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 76 | Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх. Спортивные игры.  | 14.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 77 | Опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения. Спортивные игры.  | 16.03 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 78 | Опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место. Спортивные игры. | 19.03 | Прыжковые упражнения. |
| **Акробатика (6 ч)** |
| 79 | Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх (д). Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук. Спортивные игры. | 21.03 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 80 | Кувырки назад и вперед. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь. | 04.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 81 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. | 06.04 | ОРУ на месте |
| 82 | Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно - поворот кругом в упоре присев (д). Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь (м). | 09.04 | Прыжковые упражнения. |
| 83 | Совершенствование акробатического соединения:Длинный кувырок с места, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, перекат вперёд в упор присев, прыжок в о.с. руки вверх. | 11.04 | Прыжковые упражнения. |
| 84 | Кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | 13.04 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (11 ч)** |
| 85 | Бег **(10 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | 16.04 | Равномерный бег (10 мин.). |
| 86 | Бег **(10 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 18.04 | Чередование бега с ходьбой. |
| 87 | Бег **(11 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 20.04 | Равномерный бег (10 мин). |
| 88 | Бег **(11 мин).** Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание» ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 23.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 89 | Бег **(12 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 25.04 | Чередование ходьбы и бега. |
| 90 | Бег **(12 мин).** Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 27.04 | ОРУ на месте. |
| 91 | Бег **(13 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 30.04 | Равномерный бег (12 мин.) |
| 92 | Бег **(14 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 04.05 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 93 | Бег **(15 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 07.05 | Равномерный бег (15 мин.) |
| 94 | Бег **(1 км).** ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | 11.05 | Специальные беговые упражнения. |
| 95 | Бег **(2 км).** ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | 14.05 | Равномерный бег (15 мин). |
| **Мини-футбол (футбол) (6 ч)** |
| 96 | ОРУ. Технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Учебная игра. | 16.05 | Челночный бег. |
| 97 | ОРУ. Специальные упражнения с мячом. Удары с места и в движении по неподвижному мячу. Учебная игра. | 18.05 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 98 | Передача мяча в движении. Удары с места по катящемуся мячу. Учебная игра. | 21.05 | Специальные беговые упражнения. |
| 99 | Групповые и индивидуальные тактические действия. Удары с места после отскока мяча. Учебная игра. | 23.05 | Равномерный бег (10 мин.).  |
| 100 | Групповые и индивидуальные тактические действия. Удары с места после отскока мяча. Учебная игра. | 25.05 | Специальные беговые упражнения. |
| 101 | Передача мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.  | 28.05 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 102 | Учебная игра в футбол. | 30.05 |  |

| **9 класс** |
| --- |
| **№ урока** | **Тема раздела / урока** | **Дата** | **Домашнее****задание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Легкая атлетика (12 ч)****Ходьба и бег (6 ч)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 02.09 | ОРУ на месте. |
| 2 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Диагностическая контрольная работа. | 04.09 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 3 | Низкий старт (30-40 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Поднимание прямого туловища. Спортивные игры | 07.09 | Челночный бег. |
| 4 | Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 09.09 | Высокий старт. |
| 5 | Низкий старт (30-40 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 11.09 | Низкий старт. |
| 6 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 14.09 | Специальные беговые упражнения.  |
| **Прыжки, метание (4 ч.)** |
| 7 | Прыжок с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 16.09 | Прыжок в длину с места. |
| 8 | Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 18.09 | Прыжки на скакалке. |
| 9 | Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 21.09 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Спортивные игры. | 23.09 | Прыжковые упражнения. |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** |
| 11 | Бег (800 м - Д., 1000 м - М.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 25.09 | Равномерный бег. |
| 12 | Бег (1000 м - Д., 2000 м - М.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 28.09 | Равномерный бег. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)****Бег по пересеченной местности (11ч)** |
| 13 | Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | 30.09 | Равномерный бег (10 мин). |
| 14 | Бег (11 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ: Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 02.10 | Равномерный бег (11 мин). |
| 15 | Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 05.10 | Равномерный бег (12 мин). |
| 16 | Бег (13 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 07.10 | Равномерный бег (13 мин). |
| 17 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 09.10 | Равномерный бег (14 мин). |
| 18 | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 12.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 19 | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 14.10 | Чередование ходьбы и бега. |
| 20 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 16.10 | ОРУ на месте. |
| 21 | Бег (3 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | 19.10 | Равномерный бег (14 мин). |
| 22 | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 21.10 | Равномерный бег (15 мин). |
| 23 | Бег (3 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 23.10 | Равномерный бег (16 мин). |
| **Баскетбол (27 ч)** |
| 24 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра | 26.10 | Прыжковые упражнения. |
| 25 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра | 28.10 | Прыжковые упражнения. |
| 26 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Личная защита. Учебная игра. | 30.10 | Упражнения на пресс. |
| 27 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Личная защита. Учебная игра. | 09.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 28 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 11.11 | Прыжковые упражнения. |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | 13.11 | ОРУ на месте. |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока: Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.  | 16.11 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.  | 18.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 32 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 20.11 | ОРУ на месте. |
| 33 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 23.11 | Прыжковые упражнения. |
| 34 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 25.11 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 35 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра.  | 27.11 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учебная игра.  | 30.11 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 02.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 04.12 | ОРУ на месте. |
| 39 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | 07.12 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 40 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  | 09.12 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 41 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,5х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  | 11.12 | Прыжковые упражнения. |
| 42 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места,  | 14.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 43 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.  | 16.12 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 44 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 18.12 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 45 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,5х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.  | 21.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 46 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 23.12 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2,3x3,4х4). Учебная игра.  | 25.12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  | 28.12 | Прыжковые упражнения. |
| 49 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3х2,4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.  | 11.01 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 50 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. | 13.01 | Прыжковые упражнения. |
| **Волейбол (17ч)** |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра поупрощенным правилам. | 15.01 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам. | 18.01 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 20.01 | ОРУ на месте. |
| 54 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 22.01 | Прыжковые упражнения. |
| 55 | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 25.01 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 27.01 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 57 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам | 29.01 | Упражнения на развитие координационных способ­ностей. |
| 58 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 01.02 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 59 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 03.02 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 60 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 05.02 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 61 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 08.02 | Упражнения на развитие координационных способ­ностей. |
| 62 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасы­вания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 10.02 | ОРУ на месте. |
| 63 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам | 12.02 | Прыжковые упражнения. |
| 64 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 15.02 | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. |
| 65 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения. | 17.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 66 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения. | 19.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 67 | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Такти­ка свободного нападения. | 22.02 | Прыжковые упражнения. |
| **Гимнастика (18ч)****Подтягивание, висы (6ч)** |
| 68 | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания узким обратным хватом. Спортивные игры.  | 24.02 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 69 | ОРУ. Подтягивания средним обратным хватом. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры.  | 26.02 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 70 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Спортивные игры. | 01.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 71 | Комплекс ОРУ. Подтягивания широким хватом к груди. Подтягивания в висе. Спортивные игры. | 03.03 | ОРУ на месте. |
| 72 | Комплекс ОРУ. Подтягивания широким хватом за голову. Спортивные игры.  | 05.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 73 | Подтягивания в висе. Подъем переворотом (техника). Комплекс ОРУ. Спортивные игры. | 10.03 | ОРУ на месте |
| **Опорный прыжок (6ч)** |
| 74 | Приземления: И.П. упор присев - прыжок вперёд- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги. Спортивные игры.  | 12.03 | Прыжковые упражнения. |
| 75 | Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление. Спортивные игры. | 15.03 | ОРУ на месте  |
| 76 | Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе. Спортивные игры | 17.03 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 77 | Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх. Спортивные игры.  | 19.03 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 78 | Опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения. Спортивные игры.  | 22.03 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 79 | Опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место. Спортивные игры. | 05.04 | Прыжковые упражнения |
| **Акробатика (6ч)** |
| 80 | Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх (д). Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук. Спортивные игры. | 07.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 81 | Кувырки назад и вперед. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь. | 09.04 | ОРУ на месте |
| 82 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. | 12.04 | Прыжковые упражнения. |
| 83 | Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно - поворот кругом в упоре присев (д). Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь (м). | 14.04 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. |
| 84 | Совершенствование акробатического соединения: Длинный кувырок с места, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, перекат вперёд в упор присев, прыжок в о.с. руки вверх. | 16.04 | Прыжковые упражнения. |
| 85 | Кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | 19.04 | Упражнения на развитие координационных способностей. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)****Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (11 ч)** |
| 86 | Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | 21.04 | Равномерный бег (10 мин.). |
| 87 | Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 23.04 | Чередование бега с ходьбой. |
| 88 | Бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  | 26.04 | Равномерный бег (12 мин.). |
| 89 | Бег (13 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий способом «напрыгивание» ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Спортивные игры.  | 28.04 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 90 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Спортивные игры.  | 30.04 | Чередование ходьбы и бега. |
| 91 | Бег (14 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивные игры.  | 03.05 | ОРУ на месте. |
| 92 | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивные игры.  | 05.05 | Равномерный бег (14 мин.). |
| 93 | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Спортивные игры.  | 07.05 | Равномерный бег (15 мин.). |
| 94 | Бег (3 км). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения Спортивные игры. | 10.05 | Специальные беговые упражнения |
| **Мини-футбол (футбол) (5 ч)** |
| 95 | ОРУ. Ведение мяча по прямой и «змейкой». Специальные упражнения без мяча. Правила игры. Игра по правилам. | 12.05 | ОРУ на месте |
| 96 | ОРУ. Технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Учебная игра. | 14.05 | Упражнения на мышцы пресса. |
| 97 | ОРУ. Специальные упражнения с мячом. Удары с места и в движении по неподвижному мячу. Учебная игра. | 17.05 | Челночный бег |
| 98 | Групповые и индивидуальные тактические действия. Удары с места после отскока мяча. Учебная игра. | 19.05 | Специальные беговые упражнения |
| 99 | Передача мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.  | 21.05 | Равномерный бег (10 мин.) |
| 100 | Учебная игра в футбол. | 24.05 |  |