| **Календарно-тематическое планирование по физической культуре**  **на 2021-2022 учебный год**  (УМК Матвеева А.П.) | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | | | | | | | |
| **№ урока** | | | **Тема раздела / урока** | | **Срок изучения** | **Домашнее**  **задание** | | |
| 2 | | | 3 | |  | 4 | | |
| 1 | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Подвижные, спортивные игры. | | 06.09 | Переменный бег (п/б) с 1-3 мин | | |
| 2 | | | ОРУ. Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, Стартовый контроль. Подвижные, спортивные игры. | | 08.09 | П\б с 1-3 мин | | |
| 3 | | | ОРУ*.* специальные беговые упражнения. **Бег 30 м. на результат**. Подвижные, спортивные игры. | | 13.09 | П\б с 1-3 мин | | |
| 4 | | | Высокий старт, челночныйбег *(3-10 м),* финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры. | | 15.09 | П\б 4 мин | | |
| 5 | | | Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х10 м).* Подвижные, спортивные игры | | 20.09 | П\б 4 мин. | | |
| 6 | | | ОРУ в движении. **Челночный бег (3 х10 м). на результат**. Подвижные, спортивные игры | |  | П\б 5 мин | | |
| 7 | | | ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Метание малого мяча цель *(1x1)*. Подвижные, спортивные игры. | | 22.09 | П\б 5 мин | | |
| 8 | | | ОРУ, Прыжок в длину с места **на результат.** Подвижные, спортивные игры. | | 27.09 | П\б 5 мин. | | |
| 9 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. «Салки». Подвижные, спортивные игры | | 29.09 | П\б 6 мин | | |
| 10 | | | ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Подвижные, спортивные игры | | 04.10 | П\б 6 мин | | |
| 11 | | | ОРУ. Бег 1000 м. **на результат**. Подвижные, спортивные игры | | 06.10 | П\б 12 мин. | | |
| 12 | | | ОРУ в движении. Чередование бега с ходьбой Подвижные, спортивные игры | | 11.10 | П\б 12 мин | | |
| 13 | | | Равномерный бег *(5-7 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | | 13.10 | П\б 14 мин | | |
| 14 | | | ОРУ. **6 мин бег на результат.**Подвижные, спортивные игры | | 18.10 | П\б 15 мин | | |
| 15 | | | ОРУ. Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры | | 20.10 | П\б 15 мин | | |
| 16 | | | ОРУ. Равномерный бег *(7-10 мин).* Бег, ходьба. Преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры | | 25.10 | П\б 16 мин | | |
| 17 | | | ОРУ. Бег, ходьба. Прыжки через скакалку. Подвижные, спортивные игры | | 27.10 | П\б 16 мин | | |
| 18 | | | ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные, спортивные игры | | 08.11 | П\б 18 мин | | |
| 19  **II-четв** | | | ОРУ. Прыжки через скакалку 30 сек. На результат. Подвижные, спортивные игры | | 10.11 | П\б 12 мин. | | |
|  | | | **Спортивные игры. Баскетбол (9 ч)** | |  |  | | |
| 20 | | | Техника безопасности. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. | | 15.11 | П\б 18 мин | | |
| 21 | | | Стойка и передвижения игрока стойки, передвижения, остановки игрока. «Змейка» с ведением мяча 2х15м. передача мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | | 17.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 22 | | | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | | 22.11 | Подтягивание, отжимание, пресс | | |
| 23 | | | ОРУ. Челночный бег 3х10м. с ведением мяча | | 24.11 | Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 24 | | | ОРУ. Челночный бег 3х10м. с ведением мяча. Передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол. | | 29.11 | Подтягивание, отжимание, пресс | | |
| 25 | | | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. | | 01.12 | Упражнение на развитие гибкости. | | |
| 26 | | | ОРУ. Бросок мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | | 06.12 | Упражнения на ускорения | | |
| 27 | | | ОРУ. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. | | 08.12 | Упражнения на ускорения | | |
| 28 | | | ОРУ. Передача мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. | | 13.12 | Упражнения на координацию движений. | | |
|  | | | **Волейбол** | |  |  | | |
| 29 | | | ОРУ. Стойки, передвижения в стойке. Прием волейбольного мяча снизу, сверху. | | 15.12 | Упражнения на координацию движений. | | |
| 30 | | | ОРУ. Стойки, передвижения в стойке. Прием волейбольного мяча снизу с отскоком мяча 2-3м. | | 20.12 | Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 31 | | | ОРУ. Прием волейбольного мяча снизу с отскоком мяча 2-3м**. на результат** | | 22.12 | Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 32 | | | ОРУ. Чередование приемов мяча. Игра пионербол | | 27.12 | Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 33 | | | ОРУ. Чередование приемов мяча **на результат** | | 29.12 | Подтягивание, отжимание, пресс. | | |
| 34  **III-четв.** | | | ОРУ. Прием мяча со своего подбора. игра пионербол с элементами волейбола | | 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 | | | Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча сверху .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 | | | ОРУ. Прием мяча со своего подбора **на результат.** | | 26.01 | Прыжки на скакалке до 1 мин. | | |
| 40 | | | ОРУ. Прямая верхняя передача, прием мяча двумя руками снизу. 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 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | | 07.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.. | | |
| 43 | | | ОРУ. Нижняя прямая подача 3-6 м. Передача, прием мяча в парах. Игра в мини-волейбол. | | 09.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.. | | |
| 44 | | | ОРУ. Верхняя прямая подача с 3-6 м. на результат. Игра в мини-волейбол. | | 14.02 | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. | | |
|  | | | **Гимнастика 7ч.** | |  |  | | |
| 45 | | | Инструктаж по Технике безопасности. Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижные и спортивные игры. | | 16.02 | Кувырки вперед-назад | | |
| 46 | | | Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные и спортивные игры. | | 21.02 | Кувырки вперед-назад. | | |
| 47 | | | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижные и спортивные игры. | | 28.02 | Упражнения на растягивание. Кувырки вперед-назад | | |
| 48 | | | Перестроение. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижные и спортивные игры. | | 02.03 | Упражнения на растягивание. Кувырки вперед-назад. | | |
| 49 | | | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь через козла. Подвижные и спортивные игры. | | 07.03 | Кувырки вперед-назад. | | |
| 50 | | | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь через козла. Подвижные и спортивные игры. | | 09.03 | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей. | | |
| 51 | | | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Подвижные и спортивные игры. | | 14.03 | Кувырки вперед-назад. Отжимание, пресс. Стойка на лопатках. | | |
|  | | | Легкая атлетика 18 ч. | |  |  | | |
| 52 | | | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. | | 16.03 | Бег до 3-5 мин | | |
| **53**  **IV четв.** | | | Техника Безопасности. Равномерный бег *(11 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры. | | 04.04 | Бег до 3-5 мин | | |
| 54 | | | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры. | | 06.04 | Бег до 5-7 мин | | |
| 55 | | | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры. | | 11.04 | Бег до 5-7 мин | | |
| 56 | | | Равномерный бег *(14 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры. | | 13.04 | Бег до 7-9 мин | | |
| 57 | | | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры. | | 18.04 | Бег до 7-9 мин | | |
| 58 | | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры. | | 20.04 | Упражнения на развитие скорости | | |
| 59 | | | 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 | | |
| 60 | | | 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. | | |
| 61 | | | ОРУ. Специальные упражнения | | 04.05 | ОРУ на месте | | |
| 62 | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 х10 м). Подвижные, спортивные игры | | 11.05 | Упражнения на мышцы пресса | | |
| 63 | | | ОРУ. Беговые упражнения. **Челночный бег (3 х10 м.) на результат.** Подвижные, спортивные игры | | 16.05 | Челночный бег | | |
| 64 | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижные, спортивные игры. | | 18.05 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 65 | | | ОРУ. Беговые упражнения. **Бег 30 м. на результат**. Подвижные, спортивные игры. | | 23.05 | Специальные беговые упражнения. | | |
| 66 | | | ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места Метание малого мяча Подвижные, спортивные игры. | | 25.05 | Чередование бега с ходьбой. | | |
| 67 | | | ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные, спортивные игры. | | 30.05 | Прыжки через скакалку | | |
| **6 класс** | | | | | | | | |
| **№ урока** | | **Тема раздела / урока** |  | | | | **Домашнее**  **задание** | |
| 2 | | 3 |  | | | | 4 | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ. Высокий старт *(до 10-15м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Подвижные, спортивные игры. | 07.09 | | | | 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. | 09.09 | | | | П\б с 1-3 мин | |
| 3 | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Подвижные, спортивные игры. | 14.09 | | | | 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. | 16.09 | | | | П\б 4 мин | |
| 5 | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры | 21.09 | | | | П\б 4 мин. | |
| 6 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» отталкивание, Метание малого мяча в цель *(1х1)*. ОРУ в движении. Подвижные, спортивные игры | 23.09 | | | | П\б 5 мин. | |
| 7 | | Прыжок в длину, разбег. Метание малого мяча цель *(1xl)*. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры. | 28.09 | | | | П\б 5 мин | |
| 8 | | Прыжок в длину, приземление. Метание малого мяча в цель *(1xl)*. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Подвижные, спортивные игры. | 30.09 | | | | П\б 5 мин. | |
| 9 | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. «Салки». Подвижные, спортивные игры | 05.10 | | | | П\б 6 мин | |
| 10 | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 07.10 | | | | П\б 6 мин | |
| 11 | | Равномерный бег *(4-6 мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 12.10 | | | | П\б 12 мин. . | |
| 12 | | Чередование бега с ходьбой ОРУ в движении. Подвижные, спортивные игры | 14.10 | | | | П\б 12 мин | |
| 13 | | Равномерный бег *(5-7 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 19.10 | | | | П\б 14 мин | |
| 14 | | Равномерный бег *(6-8 мин).* Бег, ходьба. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 21.10 | | | | П\б 15 мин | |
| 15 | | Бег, ходьба. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 26.10 | | | | П\б 15 мин | |
| 16 | | Равномерный бег *(7-10 мин).* Бег, ходьба. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 28.10 | | | | П\б 16 мин | |
| 17 | | Равномерный бег *(10 мин).* Бег, ходьба. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 09.11 | | | | П\б 16 мин | |
| 18 | | Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 11.11 | | | | П\б 18 мин | |
| 19  **II-четв** | | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные, спортивные игры | 16.11 | | | | П\б 12 мин.  Стр. 42-45 | |
| 20 | | Техника безопасности. Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 18.11 | | | | П\б 18 мин . | |
| 21 | | Стойка и передвижения игрока Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение, ловля мяча на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 23.11 | | | | Подтягивание, отжимание, пресс | |
| 22 | | 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. | |
| 23 | | 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 | |
| 24 | | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 02.12 | | | | 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. | 07.12 | | | | Упражнение на развитие гибкости | |
| 26 | | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | 09.12 | | | | Упражнения на ускорения. | |
| 27 | | Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол | 14.12 | | | | Упражнения на ускорения. | |
| 28 | | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 16.12 | | | | Упражнения на ускорения. | |
| 29 | | Вырывание и выбивание мяча.Бросок одной рукой от плеча на месте.Нападение быстрымпрорывом.Игра в мини-баскетбол. | 21.12 | | | | Упражнения на координацию движений | |
| 30 | | Вырывание и выбивание мяча Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощен. Правилам. | 23.12 | | | | Упражнения на координацию движений | |
| 31 | | Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 28.12 | | | | Подтягивание, отжимание, пресс. | |
| 32 | | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 11.01 | | | | Подтягивание, отжимание, пресс | |
| 33 | | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 13.01 | | | | Подтягивание, отжимание, пресс. | |
| 34  **III- четв** | | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 18.01 | | | | Подтягивание, отжимание, пресс. | |
| 35 | | Стойки, передвижения в стойке. Передача мяча сверху над. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 20.01 | | | | Упражнение на развитие гибкости. | |
| 36 | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | 25.01 | | | | Упражнение на развитие гибкости | |
| 37 | | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б. | 27.01 | | | | Упражнение на развитие гибкости | |
| 38 | | Передвижения в стойке. Игра в мини-волейбол. | 01.02 | | | | Упражнение на развитие гибкости. | |
| 39 | | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 03.02 | | | | Прыжки на скакалке до 1 мин. | |
| 40 | | 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. | |
| 41 | | Передача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | 10.02 | | | | Прыжки на скакалке до 1 мин | |
| 42 | | Передача, прием мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | 15.02 | | | | Прыжки на скакалке до 1 мин | |
| 43 | | Передача, прием мяча в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 17.02 | | | | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин. | |
| 44 | | Передача, прием мяча в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 22.02 | | | | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин.. | |
| 45 | | Передача, прием мяча в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 24.02 | | | | Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке до 1 мин | |
|  | | **гимнастика 7 ч.** |  | | | |  | |
| 46 | | Техника безопасности. Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижные и спортивные игры. | 01.03 | | | | Кувырки вперед-назад | |
| 47 | | Перестроение. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Подвижные и спортивные игры. | 03.03 | | | | Кувырки вперед-назад | |
| 48 | | ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижные и спортивные игры. | 10.03 | | | | Упражнения на растягивание. Кувырки вперед-назад | |
| 49 | | Перестроение. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижные и спортивные игры. | 15.03 | | | | Упражнения на растягивание. Кувырки вперед-назад. | |
| 50 | | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные и спортивные игры. | 17.03 | | | | Кувырки вперед-назад. | |
| 51 | | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные, спортивные игры. | 22.03 | | | | Упражнения на растягивание верхних и нижних конечностей | |
| 52 | | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Подвижные и спортивные игры. | 05.04 | | | | Кувырки вперед-назад. Отжимание, пресс. Стойка на лопатках. | |
| 53  **IV- четв.** | | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. | 07.04 | | | | Бег до 3-5 мин. | |
| 54 | | Равномерный бег *(11 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры | 12.04 | | | | Бег до 3-5 мин | |
| 55 | | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Подвижные и спортивные игры | 14.04 | | | | Бег до 5-7 мин | |
| 56 | | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры | 19.04 | | | | Бег до 5-7 мин | |
| 57 | | Равномерный бег *(14 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры | 21.04 | | | | Бег до 7-9 мин | |
| 58 | | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры | 26.04 | | | | Бег до 7-9 мин. | |
| 59 | | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры | 28.04 | | | | 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. | 03.05 | | | | Упражнения на развитие скорости | |
| 61 | | ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры. | 05.05 | | | | ОРУ на месте. | |
| 62 | | ОРУ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные бе¬говые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные, спортивные игры. | 10.05 | | | | Упражнения на мышцы пресса | |
| 63 | | ОРУ. **бег 30 м. на результат**. подвижные, спортивные игры. | 12.05 | | | | Челночный бег. | |
| 64 | | ОРУ в движении. Челночный бег 4х9м. Метание малого мяча. Подвижные, спортивные игры | 17.05 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 65 | | ОРУ. Беговые упражнения. **Челночный бег 4х9м**. на **результат.** Подвижные, спортивные игры | 19.05 | | | | Специальные беговые упражнения.. | |
| 66 | | ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча Подвижные, спортивные игры | 24.05 | | | | Чередование бега с ходьбой. | |
| 67 | | ОРУ. Беговые упражнения. **Прыжок в длину с места** **на результат**. Метание малого мяча. Подвижные, спортивные игры | 26.05 | | | | Равномерный бег (10 мин). | |
| 68 | | ОРУ. Метание мяча н**а результат**. Спортивная игра футбол | 31.05 | | | | Специальные беговые упражнения | |
| **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.* | 03.09 | | | | Упражнения на мышцы пресса. | |
| 3 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Бег 30 м.** **на результат.** 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. | 10.09 | | | | Низкий старт. | |
| 6 | | **Бег на результат** челночный бег 3х10. 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 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок. Метание мяча (150 г) на результат. Спортивные игры. | 17.09 | | | | Прыжки на скакалке. | |
| 9 | | Тройной прыжок. 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. | 24.09 | | | | 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 | | ОРУ. Бег **1000м. на результат.** Спортивные игры | 29.09 | | | | Равномерный бег  (10 мин). | |
| 14 | | Бег **(11 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ: Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 01.10 | | | | Равномерный бег  (11мин). | |
| 15 | | Бег **(12 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 04.10 | | | | Равномерный бег  (12 мин). | |
| 16 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения.6 минутный бег  **на результат.** Спортивные игры. | 06.10 | | | | Равномерный бег  (13 мин). | |
| 17 | | Бег **(14 мин).** Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 08.10 | | | | Равномерный бег  (14 мин). | |
| 18 | | Бег **(15 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 11.10 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 19 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег **1500м. на результат.** Спортивные игры. | 13.10 | | | | Чередование ходьбы и бега. | |
| 20 | | Бег **(16 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 15.10 | | | | ОРУ на месте. | |
| 21 | | Бег **(16 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 18.10 | | | | Равномерный бег  (14 мин). | |
| 22 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 17 мин. 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. | 22.10 | | | | 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 | 29.10 | | | | 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  II-ч. | | 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. | 12.11 | | | | 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. | 19.11 | | | | 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. | 26.11 | | | | 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. | 03.12 | | | | 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. | 10.12 | | | | 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. | 17.12 | | | | 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. | 24.12 | | | | 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  III четв | | 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. | 14.01 | | | | 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 | 21.01 | | | | 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 | 28.01 | | | | 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 | 04.02 | | | | 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 | 11.02 | | | | 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 *по* упрощенным правилам. | 16.02 | | | | Упражнения на мышцы пресса. | |
| **Гимнастика (18 ч)**  **Подтягивание, висы (6ч)** | | | | | | | | |
| 67 | | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | 18.02 | | | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 68 | | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | 21.02 | | | | Упражнения на мышцы пресса. | |
| 69 | | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | 25.02 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 70 | | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | 28.02 | | | | ОРУ на месте. | |
| 71 | | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | 02.03 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 72 | | Подъем переворотом (техника). Подтягивания в висе. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Спортивные игры. | 04.03 | | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 ч)** | | | | | | | | |
| 73 | | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. | 07.03 | | | | Прыжковые упражнения. | |
| 74 | | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивные игры. | 09.03 | | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | |
| 75 | | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты. Спортивные игры | 11.03 | | | | Упражнения на мышцы пресса. | |
| 76 | | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок. Эстафеты. Спортивные игры. | 14.03 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 77 | | Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 16.03 | | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | |
| **Акробатика (8 ч)** | | | | | | | | |
| 78 | | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры. | 18.03 | | | | Упражнения на мышцы пресса. | |
| 79  IV -четв. | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры. | 21.03 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 80 | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Спортивные игры. | 04.04 | | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | |
| 81 | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Спортивные игры. | 06.04 | | | | Прыжковые упражнения. | |
| 82 | | 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. | 08.04 | | | | Прыжковые упражнения. | |
| 83 | | 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) | 11.04 | | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | |
| 84 | | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад, игра | 13.04 | | | | Прыжковые упражнения. | |
| 85 | | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя, игра | 15.04 | | | | Прыжковые упражнения. | |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (11 ч)** | | | | | | | | |
| 86 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (10 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры | 18.04 | | | | Равномерный бег  (10 мин.). | |
| 87 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (11 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. | 20.04 | | | | Чередование бега с ходьбой. | |
| 88 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Бег 1000 м. на** **результат.** Спортивные игры. | 22.04 | | | | Равномерный бег  (10 мин). | |
| 89 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (11 мин).Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание» Спортивные игры. | 25.04 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 90 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (12 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. | 27.04 | | | | Чередование ходьбы и бега. | |
| 91 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. 6 минутный бег **на результат.** Спортивные игры. | 29.04 | | | | ОРУ на месте. | |
| 92 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | 04.05 | | | | Равномерный бег  (12 мин.) | |
| 93 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 13 мин.Спортивные игры. | 06.05 | | | | Упражнения на мышцы пресса. | |
| 94 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег **1500 м. на результат.** Спортивные игры. | 11.05 | | | | Равномерный бег  (15 мин.) | |
| 95 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 13 мин. Спортивные игры. | 13.05 | | | | Равномерный бег  (15 мин). | |
| 96 | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (15мин). Спортивные игры | 16.05 | | | | Равномерный бег  (15 мин). | |
| **Легкая атлетика 7 ч.** | | | | | | | | |
| 97 | | ОРУ Метание мяча. Прыжок в длину с места. Игра футбол | 18.05 | | | | Челночный бег. | |
| 98 | | ОРУ. Челночный бег. Метание мяча. Игра футбол | 20.05 | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | |
| 99 | | ОРУ. Метание мяча, **Прыжок в длину с места на результат**. Игра футбол. | 23.05 | | | | Специальные беговые упражнения. | |
| 100 | | Разминка, Челночный бег 3х10, прыжки через скакалку, игра футбол | 25.05 | | | | Равномерный бег | |
| 101 | | Беговые упражнения, ОРУ, **Челночный бег 3х10 м. на результат,** игра футбол | 27.05 | | | | Специальные беговые упражнения. | |
| 102 | | Беговые упражнения, ОРУ, **Челночный бег 3х10 м. на результат,** игра футбол | 30.05 | | | |  | |
| **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 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Бег 30 м.** **на результат.** 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** челночный бег 3х10. 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 **(12 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 04.10 | | | Равномерный бег  (12 мин). | | |
| 16 | Бег **(13 мин).** Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 06.10 | | | 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. | | 11.10 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 19 | Бег **(15 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 13.10 | | | Чередование ходьбы и бега. | | |
| 20 | Бег **(16 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 16.10 | | | ОРУ на месте. | | |
| 21 | Бег **(16 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  II-ч. | 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  **III четв** | 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 | Чередование приемов **контрольный норматив**. 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. Прием мяча со своего подбора. Игра по упрощенным правилам. | | 17.01 | | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | | |
| 54 | Прием мяча со своего подбора **на результат.** 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. Игра по упрощенным правилам | | 24.01 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 57 | Верхняя передача мяча в парах через сетку **контрольный норматив.** 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. Игра по упрощенным правилам | | 29.01 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 59 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | 31.01 | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | | |
| 60 | Верхняя прямая подача, прием подачи **контрольный норматив.** 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 | ОРУ. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | | 07.02 | | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | | |
| 63 | ОРУ. Нападающий удар в тройках через сетку. **Контрольный норматив**. Игра по упрощенным правилам. | | 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 | ОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи , контрольный норматив. Игра по упрощенным правилам. | | 16.02 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| **Гимнастика (18 ч)**  **Подтягивание, висы (6ч)** | | | | | | | | |
| 67 | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 19.02 | | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| 68 | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 21.02 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 69 | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. **Подтягивания в висе контрольный норматив.** Спортивные игры. | | 26.02 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 70 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 02.03 | | | ОРУ на месте. | | |
| 71 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 05.03 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 72 | Подъем переворотом (техника). Подтягивания в висе. **Пресс 30 сек. контрольный норматив.** Спортивные игры. | | 07.03 | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 ч)** | | | | | | | | |
| 73 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. | | 09.03 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 74 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивные игры. | | 12.03 | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | | |
| 75 | ОРУ в движении. отжимание на результат. Спортивные игры | | 14.03 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 76 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок. Эстафеты. Спортивные игры. | | 16..03 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 77 | Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | | 19.03 | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | | |
| **Акробатика (8 ч)** | | | | | | | | |
| 78 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры. | | 21.03 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 79  IV -четв. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры. | | 04.04 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 80 | ОРУ. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Выполнение акробатической комбинации на отметку. | | 06.04 | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | | |
| 81 | ОРУ.Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Спортивные игры. | | 09.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 82 | 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. | | |
| 83 | 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. | | |
| 84 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад, игра | | 16.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 85 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя, игра | | 18.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (11 ч)** | | | | | | | | |
| 86 | Бег (10 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | | 20.04 | | | Равномерный бег  (10 мин.). | | |
| 87 | Бег (10 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 23.04 | | | Чередование бега с ходьбой. | | |
| 88 | Бег (11 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 25.04 | | | Равномерный бег  (10 мин). | | |
| 89 | Бег (11 мин).Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание» ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 27.04 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 90 | Бег (12 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 30.04 | | | Чередование ходьбы и бега. | | |
| 91 | Бег (12 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 04.05 | | | ОРУ на месте. | | |
| 92 | Бег **(**13 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 07.05 | | | Равномерный бег  (12 мин.) | | |
| 93 | Бег (14 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 11.05 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 94 | Бег (15 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 14.05 | | | Равномерный бег  (15 мин.) | | |
| 95 | Бег (1 км).ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | | 16.05 | | | Равномерный бег  (15 мин). | | |
| 96 | Бег (2 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | | 18.05 | | | Равномерный бег  (15 мин). | | |
| **Легкая атлетика 7 ч.** | | | | | | | | |
| 97 | ОРУ Метание мяча. Прыжок в длину с места. Игра футбол | | 21.05 | | | Челночный бег. | | |
| 98 | ОРУ. Челночный бег. Метание мяча. Игра футбол | | 23.05 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 99 | ОРУ. Метание мяча, **Прыжок в длину с места на результат**. Игра футбол. | | 25.05 | | | Специальные беговые упражнения. | | |
| 100 | Разминка, Челночный бег 3х10, прыжки через скакалку, игра футбол | | 28.05 | | | Равномерный бег | | |
| 101 | Беговые упражнения, ОРУ, **Челночный бег 3х10 м. на результат**, игра футбол | | 30.05 | | | Специальные беговые упражнения. | | |
| **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. | | 01.09 | | | ОРУ на месте. | | |
| 2 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. *Диагностическая контрольная работа.* | | 03.09 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Бег 30 м.** **на результат.** 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. | | 10.09 | | | Низкий старт. | | |
| 6 | **Бег на результат** челночный бег 3х10. 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. | | 17.09 | | | 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. | | 24.09 | | | 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. | | 01.10 | | | Равномерный бег  (11мин). | | |
| 15 | Бег **(12 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 04.10 | | | Равномерный бег  (12 мин). | | |
| 16 | Бег **(13 мин).** Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 06.10 | | | Равномерный бег  (13 мин). | | |
| 17 | Бег **(14 мин).** Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 08.10 | | | Равномерный бег  (14 мин). | | |
| 18 | Бег **(15 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 11.10 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 19 | Бег **(15 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 13.10 | | | Чередование ходьбы и бега. | | |
| 20 | Бег **(16 мин).** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 15.10 | | | ОРУ на месте. | | |
| 21 | Бег **(16 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. | | 22.10 | | | 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 | | 29.10 | | | 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  II-ч. | 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. | | 12.11 | | | 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. | | 19.11 | | | 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. | | 26.11 | | | 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. | | 03.12 | | | 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. | | 10.12 | | | 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. | | 17.12 | | | 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. | | 24.12 | | | 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  **III четв** | 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 | Чередование приемов **контрольный норматив**. 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. | | 14.01 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 53 | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Прием мяча со своего подбора. Игра по упрощенным правилам. | | 17.01 | | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | | |
| 54 | Прием мяча со своего подбора **на результат.** 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 | | 21.01 | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | | |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | 24.01 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 57 | Верхняя передача мяча в парах через сетку **контрольный норматив.** 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. Игра по упрощенным правилам | | 28.01 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 59 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | 31.01 | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | | |
| 60 | Верхняя прямая подача, прием подачи **контрольный норматив.** 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 | | 04.02 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 62 | ОРУ. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | | 07.02 | | | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса. | | |
| 63 | ОРУ. Нападающий удар в тройках через сетку. **Контрольный норматив**. Игра по упрощенным правилам. | | 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 | | 11.02 | | | 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 | ОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи , контрольный норматив. Игра по упрощенным правилам. | | 16.02 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| **Гимнастика (18 ч)**  **Подтягивание, висы (6ч)** | | | | | | | | |
| 67 | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 18.02 | | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| 68 | Инструктаж по ТБ. Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 21.02 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 69 | Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. **Подтягивания в висе контрольный норматив.** Спортивные игры. | | 25.02 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 70 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 28.02 | | | ОРУ на месте. | | |
| 71 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Спортивные игры. | | 02.03 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 72 | Подъем переворотом (техника). Подтягивания в висе. **Пресс 30 сек. контрольный норматив.** Спортивные игры. | | 04.03 | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения (5 ч)** | | | | | | | | |
| 73 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. | | 07.03 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 74 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). ОРУ с предметами. Эстафеты. Спортивные игры. | | 09.03 | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | | |
| 75 | ОРУ в движении. отжимание на результат. Спортивные игры | | 11.03 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 76 | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок. Эстафеты. Спортивные игры. | | 14.03 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 77 | Прыжок способом «согнув ноги» (м). Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | | 16.03 | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | | |
| **Акробатика (8 ч)** | | | | | | | | |
| 78 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры. | | 18.03 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 79  IV -четв. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Спортивные игры. | | 21.03 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 80 | ОРУ. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Выполнение акробатической комбинации на отметку. | | 04.04 | | | ОРУ на месте с гимнастической палкой. | | |
| 81 | ОРУ.Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Спортивные игры. | | 06.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 82 | 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. | | 08.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 83 | 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) | | 11.04 | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | | |
| 84 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад, игра | | 13.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 85 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя, игра | | 15.04 | | | Прыжковые упражнения. | | |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)**  **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (11 ч)** | | | | | | | | |
| 86 | Бег (10 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры | | 18.04 | | | Равномерный бег  (10 мин.). | | |
| 87 | Бег (10 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 20.04 | | | Чередование бега с ходьбой. | | |
| 88 | Бег (11 мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 22.04 | | | Равномерный бег  (10 мин). | | |
| 89 | Бег (11 мин).Преодоление вертикальных препятствий способом «напрыгивание» ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 25.04 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 90 | Бег (12 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 27.04 | | | Чередование ходьбы и бега. | | |
| 91 | Бег (12 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 29.04 | | | ОРУ на месте. | | |
| 92 | Бег **(**13 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 04.05 | | | Равномерный бег  (12 мин.) | | |
| 93 | Бег (14 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 06.05 | | | Упражнения на мышцы пресса. | | |
| 94 | Бег (15 мин).Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | | 11.05 | | | Равномерный бег  (15 мин.) | | |
| 95 | Бег (1 км).ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | | 13.05 | | | Равномерный бег  (15 мин). | | |
| 96 | Бег (2 км). ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. | | 16.05 | | | Равномерный бег  (15 мин). | | |
| **Легкая атлетика 6 ч.** | | | | | | | | |
| 97 | ОРУ Метание мяча. Прыжок в длину с места. Игра футбол | | 18.05 | | | Челночный бег. | | |
| 98 | ОРУ. Челночный бег. Метание мяча. Игра футбол | | 20.05 | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 99 | ОРУ. Метание мяча, **Прыжок в длину с места на результат**. Игра футбол. | | 23.05 | | | Специальные беговые упражнения. | | |