

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Хондергейская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШУМО  
протокол №\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
СОШ с. Хондергей  
\_\_\_\_\_/Сат А.С/  
«\_\_»\_\_\_\_\_2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 6-7 классов  
на 2021/2022 учебный год**

Составитель программы:

Донгак Сайлык Сай-Дашовна  
учитель физической культуры

2021 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (приказ Минобрнауки от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». –М.: Просвещение, 2012).

### **Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» в 6-7 классах:**

- реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Задачи изучения:**

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

Программа представлена следующими структурными элементами:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»..
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 6-7 классах.
4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

Рабочая программа ориентирована на использование следующих **учебников**: Виленский М.Я. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский. – М.: Просвещение.

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 6-7 классах рассчитана на 210 часа, из них:

в 6 классе на 3 часа в неделю, 105 часов в год;

в 7 классе на 3 часа в неделю, 105 часов в год.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

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

7-8 классы. Знать опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиями и движениями.

### **Метапредметные результаты:**

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

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

### **Предметные результаты:**

5-6 классы. Знать основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Знать о физической культуре и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

## **3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах**

### **3.1. Подвижные игры.**

#### **Волейбол**

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

## **Баскетбол**

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

### **3.2. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **3.3. Легкоатлетические упражнения.**

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **3.4. Кроссовая подготовка.**

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

### **3.5. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

### Календарно- тематическое планирование 6 А класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 часов)				
1.	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	02.09	
2.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1	03.09	
3.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.	1	07.09	
4.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3×50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	09.09	
5.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1	10.09	
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	14.09	
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	16.09	
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	17.09	
9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	21.09	
10.	Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры	2	23.09	
11.	«Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости		24.09	
Кроссовая подготовка (14 часов)				
12.	Равномерный бег ( 12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	28.09	
13.	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1	30.09	
14.	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	01.10	

15.	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1	02.10	
16.	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1	05.10	
17.	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1	07.10	
18.	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1	09.10	
19.	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	12.10	
20.	Бег (2000 м). Развитие выносливости	1	14.10	
21.	Спортивная игра «Лепта»	1	16.10	
22.	Спортивная игра «Лепта»	1	19.10	
23.	Спортивная игра «Лепта»	2	21.10	
24.			23.10	
Баскетбол (24 часов)				
25.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	26.10	
26.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	28.10	
27.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	30.10	
28.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	09.11	
29.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке.	1	11.11	
30.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	1	13.11	
31.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	16.11	

	Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
32.	Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1	18.11	
33. 34.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей	2	20.11 23.11	
35. 36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей	2	25.11 27.11	
37. 38.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей	2	30.11 02.12	
39. 40.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	2	04.12 07.12	
41. 42.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	2	09.12 11.12	
43. 44.	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки	2	14.12 16.12	
45. 46.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	2	18.12 21.12	
47. 48.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	2	23.12 25.12	
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
49.	Инструкция ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	28.12	
50.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис	1	13.01	

	предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			
51.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	15.01	
52.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	18.01	
53.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.01	
54.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	22.01	
55.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.01	
56.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.01	
57.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	1	29.01	
58.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	01.02	
59.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	03.02	
60.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1	05.02	
61.	Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	08.02	
62.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	10.02	
<b>Волейбол (16 часов)</b>				
63.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	1	12.02	



	двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности			
64.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	1	15.02	
65.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	17.02	
66.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	19.02	
67.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	22.02	
68.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	24.02	
69.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	26.02	
70.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1	01.03	
71.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	03.03	
72.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	05.03	
73.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1	09.03	
74. 75.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	2	10.03 12.03	

	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
76. 77.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2	15.03 17.03	
78.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах	1	19.03	
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>				
79. 80. 81.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	3	22.03 24.03 26.03	
82. 83.	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	05.04 07.04	
84. 85.	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	09.04 12.04	
86. 87.	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	14.04 16.04	
88. 89.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	19.04 21.04	
90. 91. 92.	Бег (2000 м). Развитие выносливости	3	23.04 26.04 28.04	
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
93.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	30.04	
94.	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	03.05	
95.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	05.05	
96.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	07.05	

97.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	10.05	
98. 99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	2	12.05 14.05	
100. 101.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	2	17.05 19.05	
102. 103.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление . Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	21.05 24.05	
104. 105.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	26.05 28.05	

### Календарно- тематическое планирование 6 Б класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (11 часов)				
1.	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	02.09	
2.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1	03.09	
3.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.	1	07.09	
4.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3×50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	09.09	
5.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1	10.09	
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	14.09	
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	16.09	
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	17.09	
9.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1×1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	21.09	
10.	Бег (1000м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	2	23.09	
11.			24.09	
Кроссовая подготовка (14 часов)				
12.	Равномерный бег ( 12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	28.09	
13.	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1	30.09	
14.	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	01.10	

15.	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1	02.10	
16.	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1	05.10	
17.	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1	07.10	
18.	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1	09.10	
19.	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	12.10	
20.	Бег (2000 м). Развитие выносливости	1	14.10	
21.	Спортивная игра «Лепта»	1	16.10	
22.	Спортивная игра «Лепта»	1	19.10	
23.	Спортивная игра «Лепта»	2	21.10	
24.			23.10	
<b>Баскетбол (24 часов)</b>				
25.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	26.10	
26.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	28.10	
27.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	30.10	
28.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	09.11	
29.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке.	1	11.11	
30.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	1	13.11	
31.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	16.11	

	Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
32.	Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	1	18.11	
33. 34.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2×2, 3×3). Развитие координационных способностей	2	20.11 23.11	
35. 36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей	2	25.11 27.11	
37. 38.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2×2,3×3). Развитие координационных способностей	2	30.11 02.12	
39. 40.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	2	04.12 07.12	
41. 42.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	2	09.12 11.12	
43. 44.	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки	2	14.12 16.12	
45. 46.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	2	18.12 21.12	
47. 48.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей	2	23.12 25.12	
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
49.	Инструкция ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	28.12	
50.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис	1	13.01	

	предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			
51.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	15.01	
52.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	18.01	
53.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.01	
54.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	22.01	
55.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.01	
56.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.01	
57.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	1	29.01	
58.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	01.02	
59.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	03.02	
60.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1	05.02	
61.	Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	08.02	
62.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	10.02	
<b>Волейбол (16 часов)</b>				
63.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	1	12.02	

	двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности			
64.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	1	15.02	
65.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	17.02	
66.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	19.02	
67.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	22.02	
68.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	24.02	
69.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	26.02	
70.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1	01.03	
71.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	03.03	
72.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	05.03	
73.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	1	09.03	
74. 75.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	2	10.03 12.03	



	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
76. 77.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2	15.03 17.03	
78.	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах	1	19.03	
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>				
79. 80. 81.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	3	22.03 24.03 26.03	
82. 83.	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	05.04 07.04	
84. 85.	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	09.04 12.04	
86. 87.	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	14.04 16.04	
88. 89.	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	2	19.04 21.04	
90. 91. 92.	Бег (2000 м). Развитие выносливости	3	23.04 26.04 28.04	
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
93.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	30.04	
94.	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	03.05	
95.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	05.05	
96.	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	07.05	

97.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	10.05	
98. 99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	2	12.05 14.05	
100. 101.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	2	17.05 19.05	
102. 103.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	21.05 24.05	
104. 105.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	2	26.05 28.05	

### Календарно-тематическое планирование 7 А класс

Календарно-тематическое планирование 7 А класс				
№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика (12 часов)				
1.	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	02.09	
2.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	07.09	
3.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3 × 10)	1	09.09	
4.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	1	10.09	
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	14.09	
6.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	16.09	
7.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	17.09	
8.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения.	1	18.09	
9. 10.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	2	20.09 22.09	
11. 12.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	2	25.09 27.09	
Кроссовая подготовка (12 часов)				
13.	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	29.09	
14.	Бег (13 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	02.10	
15.	Бег (14 мин). Преодоление горизонтальных	1	04.10	

	препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения			
16.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	06.10	
17.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	09.10	
18.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	11.10	
19.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1	13.10	
20.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1	16.10	
21.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	18.10	
22.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	20.10	
23. 24.	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	2	23.10 25.10	
<b>Баскетбол (24 часов)</b>				
25.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	27.10	
26.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1	30.10	
27.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением	1	08.11	

	позиций. Развитие координационных способностей			
28.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	10.11	
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	13.11	
30.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	15.11	
31. 32.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	17.11 20.11	
33. 34.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	22.11 24.11	
35. 36.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	27.11 29.11	
37. 38.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	01.12 04.12	
39. 40.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	2	06.12 08.12	
41. 42.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	2	11.12 13.12	

	сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
43. 44.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	15.12 18.12	
45. 46.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	20.12 22.12	
47. 48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	25.12 27.12	
<b>Гимнастика (14 часов)</b>				
49.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	1	29.12	
50.	Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	15.01	
51. 52.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	2	17.01 19.01	
53.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	22.01	
54.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1	24.01	

	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.			
55.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	26.01	
56.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	1	29.01	
57.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	31.01	
58.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	02.02	
59. 60.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.	2	05.02 07.02	
61.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	09.02	
62.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	12.02	
<b>Волейбол (16 часов)</b>				
63. 64.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	2	14.02 16.02	
65. 66.	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	2	19.02 21.02	
67. 68.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	2	23.02 26.02	
69. 70.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	2	28.02 02.03	
71. 72.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	2	05.03 07.03	
73. 74.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	2	09.03 12.03	
75. 76.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	2	14.03 16.03	

	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
77. 78.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2	19.03 21.03	
<b>Кроссовая подготовка (15 часов)</b>				
79. 80. 81.	Бег ( <i>15 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	3	23.03 26.03 04.04	
82. 83.	Бег ( <i>17 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	2	06.04 09.04	
84.	Бег ( <i>17 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	1	11.04	
85.	Бег ( <i>18 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	13.04	
86.	Бег ( <i>18 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	1	16.04	
87.	Бег ( <i>18 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	1	18.04	
88. 89. 90.	Бег ( <i>19 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	3	20.04 23.04 25.04	
91. 92.	Бег ( <i>20 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	2	27.04 30.04	
93.	Бег ( <i>2000 м</i> ). Развитие выносливости. Спортивные игры	1	02.05	
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
94.	Высокий старт ( <i>20–40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>50–60 м</i> ). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ( <i>3 × 10</i> ). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	04.05	
95.	Высокий старт ( <i>20–40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>50–60 м</i> ). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ( <i>3 × 10</i> ). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	07.05	
96.	Высокий старт ( <i>20–40 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>50–60 м</i> ). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ( <i>3 × 10</i> ). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	09.05	



97.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	11.05	
98. 99.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	2	14.05 16.05	
100. 101.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	18.05 21.05	
102. 103.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	2	23.05 25.05	
104. 105.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	2	28.05 30.05	

### **Используемая литература**

Авторские программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича , В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». - М.: Просвещение, 2012.

Учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский – М.: «Просвещение» 2014.