**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**«Чилгирская средняя общеобразовательная школа»**



**Рабочая программа**

по предмету (курсу): «Физическая культура»

для **1** класса

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Цатхаев Денис Дорджиевич

**1.Пояснительная записка**

**Рабочая программа начальной школы.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-11 классов.**

     Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся

**1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2008г).

Пояснительная записка

   Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю  основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

           Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

   Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

           При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

           Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

   Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

           Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

           Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

           Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек  заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

           Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

           Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в  5 – 9  и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

                                Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

     Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | ФизическиеУпражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180— | 16518 |
| Вынослиность   | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 |
| Координация     | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях:  выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

    Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных  по сложности условиях;

 дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

                                                             Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФизическиеСпособности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
|  | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
|  | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
|  |  Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
|  |  Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

     Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

        *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

        *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

        *Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

        *Критерии оценивания успеваемости*  по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|            За ответ, в котором: |           За тот же ответ, если: |           За ответ, в котором: |         За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|      За выполнение, в котором: |       За тоже выполнение, если: |        За выполнение, в котором: |       За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

  4. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

        При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

        *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

        *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

   Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9  классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11  классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 5 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (5 час) (10 часов)** |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. | 1 |  |
| 2 | Сентябрь | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки. Специально беговые упражнения . Специально прыжковые упражнения  | 1 |  |
| 3 | Сентябрь | ОРУ. Высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции (40-50 м). Финиширование.  | 1 |  |
| 4 | Сентябрь | ОРУ. Челночный бег 3\*10 и 6\*10 м . Передача эстафетной палочки.  | 1 |  |
| 5 | Сентябрь | ОРУ .Бег 30 и 60 метров на результат | 1 |  |
|  **IV четверть (5 часов)** |
| 6 | Апрель - май | ОРУ.Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 2 | Яма для прыжков в длину с разбега  |
| 7 | Апрель - май | ОРУ. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на заданное расстояние.  | 2 | Мячи для метания (150 г) |
| 8 | Апрель - май | ОРУ.- Встречные эстафеты - Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов) (10 часов)** |
|  | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. | 1 |  |
|  | Октябрь | ОРУ. Чередование бега с ходьбой | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 10 минут | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 12 минут | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 15 минут | 1 | Беговая дорожка. |
| **IV четверть (5 часов)** |
|  | Май  | ОРУ. Равномерный бег до 16 минут | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. Преодоление препятствий. Бег в гору | 1 | Пересеченная местность |
|  | Май  | ОРУ. Подвижные игры | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. 6-ти минутный бег  | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. Бег 1500 метров | 1 | Беговая дорожка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Раздел 3. Гимнастика . I четверть (2 часа) (8 часов)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. | 1 |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении  | 1 |  |
| **II четверть (6 часов)** |
| 3 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ.О/п вскок в упор присев. Соскок прогнувшись  | 1 | Козел гимнастический  |
| 4 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Прыжок ноги врозь  | 1 | Козел гимнастический |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед  | 1 | Маты гимнастические  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед и назад | 1 | Маты гимнастические  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках | 1 | Маты гимнастические  |
| 8 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Эстафеты . | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (6 часов) (12 часов)** |
| 1 | Февраль-март  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» | 1 |  |
| 2 | Февраль-март  | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки. С гимнастическими скакалками. На гимнастических скамейках | 1 | Скакалки гимнастические  |
| 3 | Февраль-март  | ОРУ. Упражнения в движении . Круговая тренировка . Стойка игрока. Передвижение на площадке | 1 | Спортивный зал |
| 4 | Февраль-март  | ОРУ. Ловля и передача мяча с перемещениями.Передача мяча одной рукой  | 3 | Мячи баскетбольные |
|  **IV четверть (6 часов)** |
| 5 | Апрель  | ОРУ. Передачи двумя руками в движении. Броска по кольцу снизу с трех метров | 3 | Мячи баскетбольные |
| 6 |  | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра по упрощенным правилам | 3 | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. II четверть (8 часов) (22 часа)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» | 1 |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядкиОРУ. С гимнастическими скакалками ОРУ. На гимнастических скамейках | 1 | Скакалки гимнастические  |
| 3 | Ноябрь-декабрь  |
| 4 | Ноябрь-декабрь  |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Упражнения в движении ОРУ. Круговая тренировка  | 1 |  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Стойка игрока: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед  | 3 |  |
| 8 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Ходьба и бег  | 2 |  |
| **III четверть (14 часов)** |
| 9 | Январь – февраль  | ОРУ. Передача мяча над собой  | 5 | Мячи волейбольные |
| 10 | Январь – февраль  | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 5 | Мячи волейбольные |
| 11 | Январь – февраль  | ОРУ. Нижняя подача | 4 | Мячи волейбольные |
| **Вариативная часть. III четверть (4 часа)** |
| 12 | Январь  | Учебно-тренировочная игра по упращенным правилам. | **4** | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Раздел 6. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. I четверть (6 часа)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Октябрь | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 4 | Октябрь | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 5 | Октябрь | ОРУ. «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Захвати кушак противника». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 6 | Октябрь | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Наступи сопернику на ногу», «Сохрани равновесие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Вытолкай соперника из круга, «Наступи соперникам на стопы», «Затащи свое плечо». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 7 | Октябрь | ОРУ. «Затащи соперника за линию», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперника на стопы». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.. | 1 | Пояс (кушак) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 6 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (5 час) (10 часов)** |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. | 1 |  |
| 2 | Сентябрь | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки. Специально беговые упражнения . Специально прыжковые упражнения  | 1 |  |
| 3 | Сентябрь | ОРУ. Высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции (40-50 м). Финиширование.  | 1 |  |
| 4 | Сентябрь | ОРУ. Челночный бег 3\*10 и 6\*10 м . Передача эстафетной палочки.  | 1 |  |
| 5 | Сентябрь | ОРУ .Бег 30 и 60 метров на результат | 1 |  |
|  **IV четверть (5 часов)** |
| 6 | Апрель - май | ОРУ.Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега | 2 | Яма для прыжков в длину с разбега  |
| 7 | Апрель - май | ОРУ. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на заданное расстояние.  | 2 | Мячи для метания (150 г) |
| 8 | Апрель - май | ОРУ.- Встречные эстафеты - Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов) (10 часов)** |
|  | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. | 1 |  |
|  | Октябрь | ОРУ. Чередование бега с ходьбой | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 10 минут | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 12 минут | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 15 минут | 1 | Беговая дорожка. |
| **IV четверть (5 часов)** |
|  | Май  | ОРУ. Равномерный бег до 16 минут | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. Преодоление препятствий. Бег в гору | 1 | Пересеченная местность |
|  | Май  | ОРУ. Подвижные игры | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. 6-ти минутный бег  | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. Бег 1500 метров | 1 | Беговая дорожка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Раздел 3. Гимнастика . I четверть (2 часа) (8 часов)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. | 1 |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении  | 1 |  |
| **II четверть (6 часов)** |
| 3 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ.О/п вскок в упор присев. Соскок прогнувшись  | 1 | Козел гимнастический  |
| 4 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Прыжок ноги врозь  | 1 | Козел гимнастический |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед  | 1 | Маты гимнастические  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед и назад | 1 | Маты гимнастические  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках | 1 | Маты гимнастические  |
| 8 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Эстафеты . | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (6 часов) (12 часов)** |
| 1 | Февраль-март  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» | 1 |  |
| 2 | Февраль-март  | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядки. С гимнастическими скакалками. На гимнастических скамейках | 1 | Скакалки гимнастические  |
| 3 | Февраль-март  | ОРУ. Упражнения в движении . Круговая тренировка . Стойка игрока. Передвижение на площадке | 1 | Спортивный зал |
| 4 | Февраль-март  | ОРУ. Ловля и передача мяча с перемещениями.Передача мяча одной рукой  | 3 | Мячи баскетбольные |
|  **IV четверть (6 часов)** |
| 5 | Апрель  | ОРУ. Передачи двумя руками в движении. Броска по кольцу снизу с трех метров | 3 | Мячи баскетбольные |
| 6 |  | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра по упрощенным правилам | 3 | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. II четверть (8 часов) (22 часа)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» | 1 |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядкиОРУ. С гимнастическими скакалками ОРУ. На гимнастических скамейках | 1 | Скакалки гимнастические  |
| 3 | Ноябрь-декабрь  |
| 4 | Ноябрь-декабрь  |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Упражнения в движении ОРУ. Круговая тренировка  | 1 |  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Стойка игрока: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед  | 3 |  |
| 8 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Ходьба и бег  | 2 |  |
| **III четверть (14 часов)** |
| 9 | Январь – февраль  | ОРУ. Передача мяча над собой  | 5 | Мячи волейбольные |
| 10 | Январь – февраль  | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед | 5 | Мячи волейбольные |
| 11 | Январь – февраль  | ОРУ. Нижняя подача | 4 | Мячи волейбольные |
| **Вариативная часть. III четверть (4 часа)** |
| 12 | Январь  | Учебно-тренировочная игра по упращенным правилам. | **4** | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Раздел 6. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. I четверть (6 часа)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Октябрь | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 4 | Октябрь | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу» Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 5 | Октябрь | ОРУ. «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Захвати кушак противника». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 6 | Октябрь | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Наступи сопернику на ногу», «Сохрани равновесие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Вытолкай соперника из круга, «Наступи соперникам на стопы», «Затащи свое плечо». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 7 | Октябрь | ОРУ. «Затащи соперника за линию», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперника на стопы». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.. | 1 | Пояс (кушак) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 7 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (5 часов) (10 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Сентябрь   | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядкиОРУ. Специально беговые упражнения ОРУ. Специально прыжковые упражнения  | 1 |  |
| 3 | Сентябрь  | ОРУ. Высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции (50-60 м). Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств | 2 |  |
| 4 | Сентябрь   | ОРУ. Челночный бег 3\*10 и 6\*10 м. Развитие скоростных качествОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качествОРУ. Бег 30 и 60 метров на результат. Развитие скоростных качеств | 2 |  |
| **IV четверть (5 часов)** |
| 5 | Апрель  | ОРУ. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Яма для прыжков в длину с разбега  |
| 6 | Апрель  | ОРУ. Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Мячи для метания (150 г) |
| 14 | Апрель  | ОРУ. **Мониторинг физической подготовленности учащихся.** – Скорость – Бег 30 метров. - Сила- подтягивание на перекладине. –Гибкость- Наклон вперед из положения сидя. – Силовая выносливость – Загибание разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд. –Выносливость – Бег 1000 метров. - Скоростно-силовые качества – Пружки в длину с места. |  |  |
| 15 | Апрель  | - Встречные эстафеты- Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов) (10 часов)** |
| 1 | Сентябрь -Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. | 1 |  |
| 2 | Сентябрь -Октябрь | ОРУ. Чередование бега с ходьбойОРУ. Равномерный бег до 16 минут..Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 3 | Сентябрь -Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 17 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 4 | Сентябрь -Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 18 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 5 | Сентябрь -Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 19 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| **IV четверть (5 часов)** |
| 6 | Апрель-май  | ОРУ. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 7 | Апрель-май  | ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливостиОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 8 | Апрель-май  | ОРУ. Бег 2000 метров Развитие выносливости | 2 | Беговая дорожка. |
| 9 | Апрель-май  | ОРУ. Подвижные игра. «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел № 3. Элементы единоборств. I четверть (4 часа)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Элементов единоборств. |  |  |
| 2 | Октябрь | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.  | 1 | Гимнастические маты |
| 3 | Октябрь | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.д | 1 | Гимнастические маты |
| 4 | Октябрь | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | Гимнастические маты |
| 5 | Октябрь | Виды единоборств. Правила правела поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |  |  |
|  | Октябрь | Упражнения в парах, овладения приемами страховки, подвижные игры. | 1 |  |
|  | Октябрь | Подготовка мест занятий. Выполнения обязоностей камандира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспеваюшим товарищам в овладении программным материалом. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 3. Гимнастика . IIчетверть (10 часов)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. |  |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Без предмета. ОРУ. В движении ОРУ. С гимнастическими палками.ОРУ. С обручем.ОРУ. На гимнастической скамейке.ОРУ. «Пол- оборота на право!», «пол-оборота на лево! | 1 | Палочки гимнастическиеОбручи гимнастическиеСкамейка гимнастическая |
| 3 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Развитие силовых способностейОРУ. Махом одной толчком другой подъем переворотом(девочки) Развитие силовых способностей | 2 | Перекладина гимнастическая |
| 4 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ.О/п способом «согнув ноги»(девочки)Развитие скоростно-силовых способностейОРУ. О/п способом ноги врозь.(мальчики) Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Козел гимнастический  |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатки (мальчики). Развитие координационных способностей.ОРУ. Кувырок назад в полушпагат (девочки).Развитие координационных способностей.ОРУ. Мост из положения стоя(девочки). Развитие координационных способностей. | 2 | Маты гимнастические  |
| 6 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Соединение комбинации с 4-5 элементов. Развитие координационных способностей.ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 2 | Маты гимнастические Канат подвесной гимнастический. |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Игры, эстафеты. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (10 часов)**  |
| 1 | Январь-февраль  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» |  |  |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Передача мяча в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Броски по кольцу после ловли. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Броски по кольцу после ведения .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Штрафные броски .Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
|  | Январь-февраль  | ОРУ. Учебная игра. | 1 | Мячи баскетбольные |
| **Вариативная часть. Баскетбол (6часа)** |
|  | Март  | ОРУ. Броски по кольцу после ведения .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |  |
|  | Март  | ОРУ. Штрафные броски .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |  |
|  | Март  | ОРУ. Учебная игра. | 2 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. II четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» | 1 |  |
|  | Ноябрь  | ОРУ. Передача мяча сверху. Развитие скоростно-силовых качествОРУ. Передача мяча сверху над собой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
|  **III четверть (4 часа)** |
|  | Январь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» |  |  |
| 3 | Январь  | ОРУ. Передача мяча сверху. Развитие скоростно-силовых качествОРУ. Передача мяча сверху над собой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
| 9 | Январь  | ОРУ. Прием мяча снизу. Развитие скоростно-силовых качествОРУ. Прием и передача мяча сверху через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
| 11 | Январь  | ОРУ. Нижняя прямая подача через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
| 12 | Январь  | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
| **IV четверть (4 часа)** |
| 13 | Май  | ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
|  | Май  | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. II четверть (2 часа)** |
| 1 | Ноябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Ноябрь | ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг», «Затащите соперников за свою линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Ноябрь | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| **IV четверть (2 часа)** |
| 4 | Май  | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностейОРУ. «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу», «Защити свое плечо с 2-мя водящими». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
|  | Май  | ОРУ. «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 8 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (5 часов),**  |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Сентябрь  | ОРУ. Высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 3 | Сентябрь  | ОРУ. Челночный бег 3\*10 и 6\*10 м. Развитие скоростных качествОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качествОРУ. Бег 30 и 60 метров на результат. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 4 | Сентябрь  | ОРУ. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Яма для прыжков в длину с разбега  |
| 5 | Сентябрь  | ОРУ. Метание мяча на дальность с 3-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Мячи для метания (150 г) |
| 6 | Сентябрь  | ОРУ. **Мониторинг физической подготовленности учащихся.** – Скорость – Бег 30 метров. - Сила- подтягивание на перекладине. –Гибкость- Наклон вперед из положения сидя. – Силовая выносливость – Загибание разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд. –Выносливость – Бег 1000 метров. - Скоростно-силовые качества – Пружки в длину с места. |  |  |
| 7 | Сентябрь  | - Встречные эстафеты- Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. |  |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. Чередование бега с ходьбойОРУ. Равномерный бег до 17 минут.. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 3 | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 18 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 4 | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 19 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 5 | Октябрь | ОРУ. Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 6 | Октябрь | О.Р.У Бег в гору.Бег под гору. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| **IV четверть (5 часов)** |
|  | Май  | ОРУ. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
|  | Май  | ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
|  | Май  | ОРУ. Бег 3000 метров(мальчики), 2000 метров (девочки). Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
|  | Май  | Подвижная игра «Захват знамени» | 1 | Игровая площадка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (10 часов)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. |  |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Выполнение команд «прямо!», повороты направо, налево в движении | 1 |  |
| 3 | Ноябрь-декабрь Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Подъем переворотом в упор, толчком двумя руками (мальчики). Развитие силовых способностей.ОРУ. Махом одной толчком другой подъем переворотом(девочки) Развитие силовых способностей | 2 | Перекладина гимнастическаяПерекладина гимнастическая |
| 4 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ.О/п способом «согнув ноги»(девочки)Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ. О/п боком с поворотом на 90градусов.(девочки) Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Козел гимнастический  |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики). Развитие координационных способностей.ОРУ. Мост и поворот в упор на одно калено (девочки).Развитие координационных способностей..ОРУ. Кувырок вперед и назад длинный кувырок. Развитие координационных способностей. | 2 | Маты гимнастические  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Соединение комбинации с 4-5 элементов. Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 1 | Канат подвесной гимнастический. |
| 8 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Игры, эстафеты. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (4 часа)** |
| 1 | Январь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» |  |  |
| 7 | Январь  | ОРУ. Повторение различных передач | 1 |  |
| 8 | Январь  | ОРУ. Броски мяча по кольцу после ведения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 9 | Январь  | ОРУ. Ведение мяча от кольца к кольцу Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 10 | Январь  | ОРУ. Передача мяча в движении парами. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
|  **IV четверть (6 часов)** |
| 11 | Апрель  | ОРУ. Штрафной бросок по кольцу. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 12 | Апрель  | ОРУ. Действия игрока в защите .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 13 | Апрель  | ОРУ. Опека игрока в зоне .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 14 | Апрель  | ОРУ. Учебная игра 3\*3, 4\*4. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. III четверть (10 часов)** |
| 1 | Январь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» |  |  |
| 2 | Январь | ОРУ. Техника передачи мяча сверху. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 3 | Январь | ОРУ. Прием и передача мяча сверху через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 4 | Январь | ОРУ. Техника приема мяча снизу Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 5 | Январь | ОРУ. Прием и передача мяча снизу через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 6 | Январь | ОРУ. Прием мяча снизу после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| **Вариативная часть . III четверть (6 часов)** |
| 7 | Февраль-март | ОРУ. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 8 | Февраль-март | ОРУ. Нападающий удар из зоны 2,4,6 после подбрасывания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 9 | Февраль-март | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | 2 | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Вариативная часть. Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. I четверть (2 часа)** |
| 1 |  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Сентябрь | ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Сентябрь | ОРУ. «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг», «Затащите соперников за свою линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
|   **II четверть (4 часа)** |
| 4 | Ноябрь | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 5 | Ноябрь | ОРУ. «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 6 | Ноябрь | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 7 | Ноябрь | ОРУ. «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу», «Защити свое плечо с 2-мя водящими». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 9 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (5 часов),**  |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Сентябрь | ОРУ. Комплекс упражнений типа зарядкиОРУ. Специально беговые упражнения ОРУ. Специально прыжковые упражнения  | 1 |  |
| 3 | Сентябрь | ОРУ. Высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 4 | Сентябрь | ОРУ. Челночный бег 3\*10 и 6\*10 м. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 5 | Сентябрь | ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 6 | Сентябрь | ОРУ. Бег 30 и 60 метров на результат. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| **IV четверть (5 часов)** |
| 7 | Май | ОРУ. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Яма для прыжков в длину с разбега  |
| 8 | Май | ОРУ. Метание мяча на дальность с 3-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Мячи для метания (150 г) |
| 9 | Май | ОРУ. **Мониторинг физической подготовленности учащихся.** – Скорость – Бег 30 метров. - Сила- подтягивание на перекладине. –Гибкость- Наклон вперед из положения сидя. – Силовая выносливость – Загибание разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд. –Выносливость – Бег 1000 метров. - Скоростно-силовые качества – Пружки в длину с места. |  |  |
| 10 | Май | - Встречные эстафеты- Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов)** |
| 1 | Сентябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. |  |  |
| 2 | Сентябрь  | ОРУ. Чередование бега с ходьбойОРУ. Равномерный бег до 17 минут.. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 3 | Сентябрь  | ОРУ. Равномерный бег до 18 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 4 | Сентябрь  | ОРУ. Равномерный бег до 19 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 5 | Сентябрь  | ОРУ. Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 6 | Сентябрь  | О.Р.У Бег в гору.Бег под гору. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| **IV четверть (5 часов)** |
| 7 | Май  | ОРУ. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 8 | Май  | ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 9 | Май  | ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 10 | Май  | ОРУ. Бег 3000 метров(мальчики), 2000 метров (девочки). Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 11 | Май  | Подвижная игра «Захват знамени» | 1 | Игровая площадка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (10 часов)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. |  |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Выполнение команд «прямо!», повороты направо, налево в движении | 1 |  |
| 3 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Подъем переворотом в упор, толчком двумя руками (мальчики). Развитие силовых способностей.ОРУ. Махом одной толчком другой подъем переворотом(девочки) Развитие силовых способностей | 2 | Перекладина гимнастическаяПерекладина гимнастическая |
| 4 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ.О/п способом «согнув ноги»(девочки)Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ. О/п боком с поворотом на 90градусов.(девочки) Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | Козел гимнастический  |
| 5 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики). Развитие координационных способностей.ОРУ. Мост и поворот в упор на одно калено (девочки).Развитие координационных способностей..ОРУ. Кувырок вперед и назад длинный кувырок. Развитие координационных способностей. | 2 | Маты гимнастические  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Соединение комбинации с 4-5 элементов. Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | 1 | Канат подвесной гимнастический. |
| 8 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Игры, эстафеты. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (4 часа)** |
| 1 | Март | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» |  |  |
| 2 | Март | ОРУ. Повторение различных передач | 1 |  |
| 3 | Март | ОРУ. Броски мяча по кольцу после ведения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 4 | Март | ОРУ. Ведение мяча от кольца к кольцу Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 5 | Март | ОРУ. Передача мяча в движении парами. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
|  **IV четверть (6 часов)** |
| 6 | Апрель | ОРУ. Штрафной бросок по кольцу. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 7 | Апрель | ОРУ. Действия игрока в защите .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 8 | Апрель | ОРУ. Опека игрока в зоне .Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 9 | Апрель | ОРУ. Учебная игра 3\*3, 4\*4. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. III четверть (10 часов)** |
| 1 | Февраль  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» |  |  |
| 2 | Февраль  | ОРУ. Техника передачи мяча сверху. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 3 | Февраль  | ОРУ. Прием и передача мяча сверху через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 4 | Февраль  | ОРУ. Техника приема мяча снизу Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 5 | Февраль  | ОРУ. Прием и передача мяча снизу через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 6 | Февраль  | ОРУ. Прием мяча снизу после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| **Вариативная часть . III четверть (6 часов)** |
| 7 | Янверь  | ОРУ. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 8 | Янверь  | ОРУ. Нападающий удар из зоны 2,4,6 после подбрасывания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 9 | Янверь  | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | 2 | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Вариативная часть. Раздел 8. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. I четверть (2 часа)** |
| 1 | Октябрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Октябрь  | ОРУ. «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Октябрь  | ОРУ. «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг», «Затащите соперников за свою линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
|   **II четверть (4 часа)** |
| 4 | Декабрь  | ОРУ. «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 5 | Декабрь  | ОРУ. «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 6 | Декабрь  | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 7 | Декабрь  | ОРУ. «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу», «Защити свое плечо с 2-мя водящими». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 10 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (11 часов)** |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Сентябрь | О.Р.У. Низкий старт, стартовый разгон бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 3 | Сентябрь | О.Р.У. Челночный бег 3\*10 и 10\*10 м. Развитие скоростных качеств.ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 4 | Сентябрь | О.Р.У. Бег 30 и 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 5 | Сентябрь | О.Р.У. Прыжок в длину способом «прогнувшись» Отталкивание Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Прыжок в длину способом прогнувшись разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Яма для прыжков в длину с разбега   |
| **IV четверть (5 часов)** |
| 6 | Май | О.Р.У. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Гранаты для метания (700 г- м, 500гр-д) |
| 7 | Май |  О.Р.У. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Гранаты для метания (700 г- м, 500гр-д) |
| 9 | Май | - Встречные эстафеты- Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов)** |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. |  |  |
| 2 | Сентябрь | ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 3 | Сентябрь | ОРУ. Бег под гору. .. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 4 | Сентябрь | ОРУ. Равномерный бег до 19 минут.. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 5 | Сентябрь | ОРУ. Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 6 | Сентябрь | ОРУ. Равномерный бег до 21 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
|  **IV четверть (5 часов)** |
| 7 | Май | ОРУ. Равномерный бег до 22 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 8 | Май | ОРУ. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 9 | Май | ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 10 | Май | ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 11 | Май | ОРУ. Бег 3000 метров(мальчики), 2000 метров (девочки). Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (10часов)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. |  |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Повороты в движении.ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два , четыре в движении | 1 | Скамейка гимнастическая |
| 3 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юноши) .Развитие силовых способностей | 1 | Перекладина гимнастическая |
| 4 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силовых способностей | 1 | Перекладина гимнастическая |
| 5 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Опорный прыжок через коня в длину (юноши). ОРУ. Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (девушки).Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Козел гимнастический  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см (юноши). Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Стойка на руках (юноши).Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 8 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Развитие координационных способностей.ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| Маты гимнастические  |
| 10 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Длинный кувырок. Стойка на лопатках (девушки) Развитие силовых способностей | 1 | Маты гимнастические  |
| 11 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Комбинация из различных элементов . | 1 | Маты гимнастические  |
| 12 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. Усложненные варианты игры с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. III четверть (12 часов)** |
| 1 | Февраль-Март | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» |  |  |
| 7 | Февраль-Март | ОРУ. Прием подачи снизу. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| 8 | Февраль-Март | ОРУ. Прием мяча с подачи в зону 3. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| 9 | Февраль-Март | ОРУ. Вторая передача в зону 2, 4. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| 10 | Февраль-Март | ОРУ. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| **Вариативная часть. III четверть (4 часа)** |
| 11 | Январь  | ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 12 | Январь  | ОРУ. Блокирование . Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
| 13 | Январь  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (4 часов)** |
| 1 | Март | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» |  |  |
|  | Март | ОРУ. Круговая тренировка .ОРУ. Ловля мяча после отскока от щита. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 7 | Март | ОРУ. Передача одной рукой в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| **IV четверть (6 часов)** |
| 8 | Апрель | ОРУ. Броски по кольцу с разных точек. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 9 | Апрель | ОРУ. Тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 10 | Апрель | ОРУ. Тактические действия в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 11 | Апрель | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. I четверть (2 часа)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. Усложненные варианты игры «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Октябрь | ОРУ. . Усложненные варианты игры «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг», «Затащите соперников за свою линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
|  **II четверть (4 часа)** |
| 4 | Декабрь | ОРУ. . Усложненные варианты игры «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 5 | Декабрь | ОРУ. . Усложненные варианты игры «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 6 | Декабрь | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**/для 11 класса/**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Базовая часть. Раздел 1. Легкая атлетика. I четверть (11 часов)** |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Легкой атлетики. |  |  |
| 2 | Сентябрь | О.Р.У. Низкий старт, стартовый разгон бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств. ОРУ. Финиширование. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 3 | Сентябрь | О.Р.У. Челночный бег 3\*10 и 10\*10 м. Развитие скоростных качеств.ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 4 | Сентябрь | О.Р.У. Бег 30 и 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 5 | Сентябрь | О.Р.У. Прыжок в длину способом «прогнувшись» Отталкивание Развитие скоростно-силовых качеств.ОРУ. Прыжок в длину способом прогнувшись разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Яма для прыжков в длину с разбега   |
| **IV четверть (5 часов)** |
| 6 | Май | О.Р.У. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Гранаты для метания (700 г- м, 500гр-д) |
| 7 | Май |  О.Р.У. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Гранаты для метания (700 г- м, 500гр-д) |
| 9 | Май | - Встречные эстафеты- Линейные эстафетыПодвижная игра «Захват знамени» | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка. I четверть (5 часов)** |
| 1 | Сентябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Кроссовой подготовки. |  |  |
| 2 | Сентябрь | ОРУ. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 3 | Сентябрь | ОРУ. Бег под гору. .. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 4 | Сентябрь | ОРУ. Равномерный бег до 19 минут.. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 5 | Сентябрь | ОРУ. Равномерный бег до 20 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 6 | Сентябрь | ОРУ. Равномерный бег до 21 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
|  **IV четверть (5 часов)** |
| 7 | Май | ОРУ. Равномерный бег до 22 минут. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 8 | Май | ОРУ. 6-ти минутный бег. Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |
| 9 | Май | ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 10 | Май | ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости | 1 |  |
| 11 | Май | ОРУ. Бег 3000 метров(мальчики), 2000 метров (девочки). Развитие выносливости | 1 | Беговая дорожка. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
|  **Раздел 3. Гимнастика . II четверть (10часов)** |
| 1 | Ноябрь-декабрь  | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках Гимнастики. |  |  |
| 2 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Повороты в движении.ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два , четыре в движении | 1 | Скамейка гимнастическая |
| 3 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (юноши) .Развитие силовых способностей | 1 | Перекладина гимнастическая |
| 4 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие силовых способностей | 1 | Перекладина гимнастическая |
| 5 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Опорный прыжок через коня в длину (юноши). ОРУ. Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (девушки).Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Козел гимнастический  |
| 6 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см (юноши). Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 7 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Стойка на руках (юноши).Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 8 | Ноябрь-декабрь   | ОРУ. Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Развитие координационных способностей.ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок назад (девушки). Развитие координационных способностей. | 1 | Маты гимнастические  |
| 10 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Длинный кувырок. Стойка на лопатках (девушки) Развитие силовых способностей | 1 | Маты гимнастические  |
| 11 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Комбинация из различных элементов . | 1 | Маты гимнастические  |
| 12 | Ноябрь-декабрь  | ОРУ. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. Усложненные варианты игры с элементами калмыцкой национальной борьбы изученные ранее. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол. III четверть (12 часов)** |
| 1 | Февраль-Март | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Волейбол» |  |  |
| 7 | Февраль-Март | ОРУ. Прием подачи снизу. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| 8 | Февраль-Март | ОРУ. Прием мяча с подачи в зону 3. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| 9 | Февраль-Март | ОРУ. Вторая передача в зону 2, 4. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| 10 | Февраль-Март | ОРУ. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств | 3 | Мячи волейбольные |
| **Вариативная часть. III четверть (4 часа)** |
| 11 | Январь  | ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи волейбольные |
| 12 | Январь  | ОРУ. Блокирование . Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |
| 13 | Январь  | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи волейбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. III четверть (4 часов)** |
| 1 | Март | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. «Баскетбол» |  |  |
|  | Март | ОРУ. Круговая тренировка .ОРУ. Ловля мяча после отскока от щита. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 7 | Март | ОРУ. Передача одной рукой в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| **IV четверть (6 часов)** |
| 8 | Апрель | ОРУ. Броски по кольцу с разных точек. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |
| 9 | Апрель | ОРУ. Тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 10 | Апрель | ОРУ. Тактические действия в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Мячи баскетбольные |
| 11 | Апрель | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Мячи баскетбольные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Сроки** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Оборудование** |
| **Вариативная часть. Подвижные игры с элементами национальной борьбы. I четверть (2 часа)** |
| 1 | Октябрь | Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами национальной борьбы. |  |  |
| 2 | Октябрь | ОРУ. Усложненные варианты игры «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 3 | Октябрь | ОРУ. . Усложненные варианты игры «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг», «Затащите соперников за свою линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
|  **II четверть (4 часа)** |
| 4 | Декабрь | ОРУ. . Усложненные варианты игры «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 | Пояс (кушак) |
| 5 | Декабрь | ОРУ. . Усложненные варианты игры «Наступи сопернику на ногу», «Затащи соперника за свою линию». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |
| 6 | Декабрь | ОРУ. «Вытолкай соперника из круга», «Вытолкай соперника за линию».Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 | Пояс (кушак) |