**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **дата** | | **Тема урока** | | **Содержание урока** |
| **1 четверть** | | | | | | |
| **Знания о физичской культуре 1 час** | | | | | | |
| 1 | |  | | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. | | Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | | |
| 2 | |  | | Высокий старт. Правила ТБ. | | Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. |
| 3 | |  | | Низкий старт.  Правила соревнований в спринтерском беге. | | Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. |
| 4 | |  | | Стартовый разгон . Равномерный бег 10 мин. | | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. |
| 5 | |  | | Соревнования в беге на 60 м. | | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. |
| 6 | |  | | Бег на средние дистанции. | | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 7 | |  | | Равномерный бег 12-15 мин. | | Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. |
| 8 | |  | | Соревнования в беге на 1000м. | | Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 9 | |  | | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. | | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. |
| 10 | |  | | Челночный бег. Старты из разных положений. | | Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». |
| 11 | |  | | Круговая тренировка. | | Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. |
| **Футбол 3 часа** | | | | | | |
| 12 | |  | | Футбол.  Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча. | | Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. |
| 13 | |  | | Футбол.  Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. | | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. |
| 14 | |  | | Футбол. Тактика игры. | | Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3\*2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра. |
| **Волейбол 10 часов** | | | | | | |
| 15 | |  | | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления. | | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». |
| 16 | |  | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах. | | Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча». |
| 17 | |  | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. | | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). |
| 18 | |  | | Волейбол. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. |
| 19 | |  | | Волейбол. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. | | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). |
| 20 | |  | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки | | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». |
| 21 | |  | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. | | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу. |
| 22 | |  | | Волейбол. Нижняя прямая подача | | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу». |
| 23 | |  | | Волейбол. Прямой нападающий удар | | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h = 180 - 190 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам |
| 24 | |  | | Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром | | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. |
| **Лапта 3 часа** | | | | | | |
| 25 | |  | | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. | | Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. |
| 26 | |  | | Игра «Русская лапта». Групповые и командные действия в защите и нападении. | | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты. |
| 27 | |  | | Игра «Русская лапта». Упражнения на развитие координации. | | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации. |
| **2 четверть** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре 2 часа** | | | | | | |
| **28** | |  | | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей) |
| 29 | |  | | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. | | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** | | | | | | |
| 30 | |  | | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Аэробика. Спортивная акробатика. | | Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. Локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ. |
| 31 | |  | | Висы. Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. |
| 32 | |  | | Висы. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. |
| 33 | |  | | Висы. Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. | | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. |
| 34 | |  | | Опорный прыжок. | | Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | |  | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. |
| 36 | |  | | Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером. |
| 37 | |  | | Опорный прыжок. Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки. |
| 38 | |  | | Акробатика. Лазанье. Страховка. | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из поло-жения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). |
| 39 | |  | | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). |
| 40 | |  | | Акробатика. Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. | | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. |
| 41 | |  | | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). |
| 42 | |  | | Комбинации на  гимн-ом бревне и гимн- ой перекладине. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | | Упражнения на гимнастичес-ком бревне (д): стойка на ко-ленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). |
| 43 | |  | | Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. |
| 44 | |  | | Упражнения на гимнасти-ческих брусьях | | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. |
| 45 | |  | | Упражнения на параллельных брусьях (м): Упражнения на разновысоких брусьях (д) | | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем перево-ротом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. |
| 46 | |  | | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. | | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. |
| 47 | |  | | Ритмическая гимнастика | | Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 48 | |  | | Организация досуга средствами физической культуры. | | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м). |
| **3 четверть** | | | | | | |
| **Лыжные гонки 21 час** | | | | | | |
| 49 | |  | | Передвижения на лыжах. Эстафеты. | | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. |
| 50 | |  | | Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. | | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. |
| 51 | |  | | Передвижения на лыжах. Поперемен-ный двух-шажный ход. | | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности. |
| 52 | |  | | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. | | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. |
| 53 | |  | | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход | | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягожением. |
| 54 | |  | | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы. |
| 55 | |  | | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции  3 км с использова-  нием изученных ходов. | | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. |
| 56 | |  | | Чередование лыжных ходов.  Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. | | Чередование лыжных ходов через шаг, через два щага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации. |
| 57 | |  | | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. | | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. |
| 58 | |  | | Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. | | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода . Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости. |
| 59 | |  | | Повороты на лыжах | | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. |
| 60 | |  | | Повороты на лыжах на горнолыжном спуске. Подъем в гору. | | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Карельская гонка". |
| 61 | |  | | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. | | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием". Упражнения на развитие координации. |
| 62 | |  | | Спуски на лыжах | | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра "Эстафета с передачей палок". |
| 63 | |  | | Спуски на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков на склоне. | | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. |
| 64 | |  | | Спуски на лыжах в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. | | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. |
| 65 | |  | | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. | | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. |
| 66 | |  | | Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км. | | Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе. |
| 67 | |  | | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км. | | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. |
| 68 | |  | | Передвижения на лыжах  Соревнования на дистанции 2 км. | | Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах. |
| 69 | |  | | Эстафеты на склоне. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | | Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  Упражнения для развития силы мышц туловища. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 70 | |  | | Индивидуаль-ные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуаль-ных комплексов | | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол. |
| **Элементы единоборств 6 часов** | | | | | | |
| 71 | |  | | Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища | | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. |
| 72 | |  | | Овладение техникой приемов. Захваты и освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами единоборств. | | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Захваты и освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами единоборств. |
| 73 | |  | | Овладение техникой приемов. Страховка и самостраховка. | | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Страховка и самостраховка. Подвижные игры с элементами единоборств. |
| 74 | |  | | Овладение техникой приемов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| 75 | |  | | Овладение техникой приемов. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. | | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы |
| **Баскетбол 3 часа** | | | | | | |
| 76 | |  | | Баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | | Ведение мяча с изменением скорости. 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\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. |
| 77 | |  | | Баскетбол. Передача мяча. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. 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\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. |
| 78 | |  | | Баскетбол. Передача мяча. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. | | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. |
| **4 четверть** | | | | | | |
| **Баскетбол 5 часов** | | | | | | |
| 79 | |  | | Баскетбол. Бросок мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. |
| 80 | |  | | Баскетбол. Бросок мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. |
| 81 | |  | | Баскетбол. Бросок мяча. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. | | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. |
| 82 | |  | | Баскетбол. Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. | | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3\*1, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. |
| 83 | |  | | Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1) Учебная игра. | | Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1) Учебная игра. |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | |
| 84 | |  | | Здоровье и здоровый образ жизни | | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 85 | |  | | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | | Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. |
| **Легкая атлетика 17 часов** | | | | | | |
| 86 |  | | Прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки) | |
| 87 |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Фазы6 разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения | |
| 88 |  | | Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». | | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | |
| 89 |  | | Кроссовый бег. Метание в цель. | | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель | |
| 90 |  | | Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных препятствий. | | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей». | |
| 91 |  | | Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. | | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища». | |
| 92 |  | | Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. | | Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища» | |
| 93 |  | | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. | | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» | |
| 94 |  | | Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» | |
| 95 |  | | Прыжковые упражнения. Многоскоки (тройной, двойной). | | Техника многоскоков (тройной, двойной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. | |
| 96 |  | | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Равномерный бег 10 мин | | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, , прыжок с места. Равномерный бег 10 мин | |
| 97 |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). | | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты. | |
| 98 |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Правила соревнований по прыжкам в длину. | | Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега. | |
| 99 |  | | Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. | | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. | |
| 100 |  | | Метание малого мяча. | | Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы. | |
| 101 |  | | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | | Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | |
| 102 |  | | Соревнования по метанию мяча на дальность. | | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | |