

Администрация города Пскова Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Социально-экономический лицей № 21 имени Героя России С.В. Самойлова»			
Сиреневый бульвар, д.15, г. Псков, 180019	(8112) 53-84-03	факс: (8112) 53-84-03	e-mail: org17@pskovedu.ru

РАССМОТРЕНО

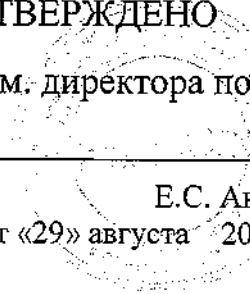
Заведующий кафедрой



 И.Н. Власова
 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Зам. директора по УВР



 Е.С. Андреева
 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЧАС АКТИВНОСТИ»
 учебного предмета «Физическая культура»
 для обучающихся 5 – 11 классов

ПСКОВ 2024-2025

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ. Программа третьего урока физической культуры для 5-11 классов общеобразовательных учреждений (далее – программа) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни.
4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.
5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.
6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что учитель может подобрать материал, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Использование программы будет способствовать нахождению новых интересных идей для уроков, и, тем самым, повышать не только педагогический уровень учителя, но и создавать условия, чтобы сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, повысить интерес к занятиям, формирующим творческую активность и самостоятельность.

Пояснительная записка

Час двигательной активности (физическая культура)- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Час двигательной активности введён для повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Место программы в учебном плане по предмету

«Физическая культура»

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура (час активности)» отводится 238 часов из расчета 1 час в неделю (5 класс-34 часа, 6 класс-34 часа, 7 класс-34 часа, 8 класс- 34 часа, 9 класс-34 часа, 10 класс-34 часа, 11 класс- 34 часа)

Результаты освоения программы

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура(час активности)». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений,

ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре (час активности), являются следующие умения:

- *активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- *проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре (часа активности) являются следующие умения:

- *характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- *находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- *обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- *организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной

предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- *организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- *бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- *выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- *выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- *выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- *понимает моральные ценности российской культуры;

- *сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

- *будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

- *будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими

культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

*получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

*получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

*будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Содержание курса «ФИЗИЧЕСУАЯ КУЛЬТУРА (ЧАС АКТИВНОСТИ)»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ)

№УР	ТЕМА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	дата	
				ПЛАН	ФАКТ
Кроссовая подготовка (7ч)					
1	Бег по пересеченной местности (7 ч)	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 л/, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			
2	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 л/, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости			
3	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости			
4	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости			
5	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Охотники и зайцы»». Развитие выносливости			
6	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м).Игра «Паровозики». Развитие выносливости			
7	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости			
Гимнастика (6 ч)					
8	Строевые упражнения. Акробатика. Равновесие. (2ч)	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			
9	Строевые упражнения. Акробатика. Равновесие.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»			
10	Висы (2ч)	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств			

11	Висы	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств			
12	Опорный прыжок, лазание (2ч)	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
13	Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств			
Подвижные игры (8ч)					
14	Подвижные игры (8 ч)	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств			
15	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств			
16	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств			
17	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств			
18	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств			
19	Подвижные игры	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств			
20	Подвижные игры	Эстафеты с предметами.			
21	Подвижные игры	Полоса препятствий.			
Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)					
22	Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
23	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			

24	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
25	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей			
26	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей			
27	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей			
28	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			
29	Подвижные игры на основе баскетбола	Эстафеты баскетболиста.			
30	Подвижные игры на основе баскетбола	Эстафеты баскетболиста.			
Кроссовая подготовка (4ч)					
31	Бег по пересеченной местности (4 ч)	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости			
32	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости			
33	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости			
34	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ)**

№УР	ТЕМА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	дата	
				ПЛАН	ФАКТ
Волейбол (17ч)					
1	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
2	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.			
3	Волейбол	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
4	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
5	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
6	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам			
7	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача			

		мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
8	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
9	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
10	Волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
11	Волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
12	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.			
13	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни			

14	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
15	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
16	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
17	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
БАСКЕТБОЛ (17ч)					
18	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			
19	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			
20	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			
21	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			

22	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			
23	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			
24	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			
25	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			
26	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 $\square$ 1). Развитие координационных способностей			
27	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 $\square$ 1). Развитие координационных способностей			
28	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой			

		места. Нападение быстрым прорывом (2 $\square$ 1). Развитие координационных способностей			
29	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
30	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
31	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
32	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
33	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
34	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ)

№УР	ТЕМА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	дата	
				ПЛАН	ФАКТ
Волейбол (17ч)					
1	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.			
2	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
3	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
4	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			
5	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
6	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
7	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
8	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар			

		после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
9	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
10	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
11	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			
12	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
13	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
14	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
15	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
16	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
17	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			

БАСКЕТБОЛ (17ч)					
18	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
19	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
20	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
21	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
22	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
23	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 Ч 1, 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
24	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 Ч 1, 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей			

25	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной			
26	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках			
27	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках			
28	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
29	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления			
30	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей			
31	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей			
32	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча			

		в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
33	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
34	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ)**

№УР	ТЕМА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ДОМАНЕЕ ЗАДАНИЕ	дата	
				ПЛАН	ФАКТ
Волейбол (17ч)					
1	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
2	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
3	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
4	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
5	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам			
6	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных			
7	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
8	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			

9	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
10	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
11	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
12	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
13	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
14	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
15	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
16	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя			

		прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
17	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
БАСКЕТБОЛ (17ч)					
18	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
19	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
20	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие			
21	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных			
22	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных			
23	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных			

24	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
25	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
26	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.			
27	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
28	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
29	Баскетбол	Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
30	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
31	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
32	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

33	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
34	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ)

№УР	ТЕМА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ	ДОМАНЕЕ ЗАДАНИЕ	дата	
				ПЛАН	ФАКТ
Волейбол (17ч)					
1	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
2	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
3	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
4	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
5	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			

6	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
7	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
8	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей			
9	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей			
10	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей			
11	Волейбол	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей			
12	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя			

		прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
13	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			
14	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
15	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
16	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения			
17	Волейбол	Учебно-тренировочная игра.			
БАСКЕТБОЛ (17ч)					
18	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра			
19	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра			
20	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с			

		сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра			
21	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
22	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
23	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола			
24	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
25	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
26	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
27	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
28	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с			

		сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			
29	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			
30	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
31	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
32	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1, 3 Ч 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
33	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
34	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 Ч 1, 3 Ч 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ) (девушки)

№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика 4 часов					
1	Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Теория: Инструктаж по ТБ	Комплекс 1		
2	Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Теория: Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	Комплекс 1		
3	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Теория: Биохимические основы прыжков.	Комплекс 1		
4	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория: Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 3 часов					
5	Бег по пересеченной местности.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Теория: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Комплекс 1.		
6	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Теория: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	Комплекс 1.		
7	Бег по пересеченной местности.	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Комплекс 1.		
Гимнастика с элементами акробатики 7 час					
8	Висы и упоры	Повороты в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Теория: Инструктаж по ТБ	Комплекс 2.		
9	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног, вис углом. Теория: Правила проведения самостоятельных	Комплекс 2.		

		занятий			
10	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Комплекс 2.		
11	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.	Комплекс 2.		
12	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Теория: Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	Комплекс 2.		
13	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла. Полосы препятствий.	Комплекс 2.		
14	Ритмическая Гимнастика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Комплекс 2.		
Волейбол 7 часов					
15	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Теория: Инструктаж по ТБ	Комплекс 3.		
16	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Комплекс 3.		
17	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Теория: Правила игры.	Комплекс 3.		
18	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	Комплекс 3.		
19	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комплекс 3.		
20	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комплекс 3.		

21	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Комплекс 3.		
Баскетбол 7 часов					
22	Баскетбол	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Теория: Инструктаж по ТБ	Комплекс 3.		
23	Баскетбол	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Теория: : Влияние игровых упражнений на психохимические процессы	Комплекс 3.		
24	Баскетбол	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Теория: Организация и проведение соревнований.	Комплекс 3.		
25	Баскетбол	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	Комплекс 3.		
26	Баскетбол	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1* 2).	Комплекс 3.		
27	Баскетбол	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Комплекс 3.		
28	Баскетбол	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Комплекс 3.		
Кроссовая подготовка 3 часов					
29	Бег по пересеченной местности.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Комплекс 1		
30	Бег по пересеченной местности.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в поддержании репродуктивной функции	Комплекс 1		

31	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Теория: Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Комплекс 1		
Легкая атлетика 3 часов					
32	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Теория: Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Комплекс 4.		
33	Метание мяча и гранаты.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Теория: Биохимическая основа метания	Комплекс 4.		
34	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11—13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	Комплекс 4.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ) (юноши)

№ урок а,да та	Тема урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика 3 часа					
1	Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Теория: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	Комплекс 1		
2	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Теория: Биохимические основы прыжков.	Комплекс 1		
3	Метание мяча и гранаты	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Теория: Биохимическая основа метания.	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 4 часа					
4	Бег по пересеченной местности.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Теория: Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Комплекс 1.		
5	Бег по пересеченной местности.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Теория: Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.	Комплекс 1.		
6	Бег по пересеченной местности.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Теория: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	Комплекс 1.		
7	Бег по пересеченной	Бег (3000 м) на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Теория: Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Комплекс 1		

	местности.				
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов					
8	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Теория: Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой	Комплекс 2.		
9	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	Комплекс 2.		
10	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук.	Комплекс 2.		
11	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Теория: Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Комплекс 2.		
12	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. Теория: Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	Комплекс 2.		
13	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Опорный прыжок через коня. Теория: Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Комплекс 2.		
14	Атлетическая гимнастика	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Комплекс 2.		
Волейбол 7 часов					
15	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Теория: Терминология волейбола.	Комплекс 3.		
16	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Теория: Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств.	Комплекс 3.		

17	Волейбол	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Теория: Организация и проведение соревнований.	Комплекс 3.		
18	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комплекс 3.		
19	Волейбол	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Комплекс 3.		
20	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Комплекс 3.		
21	Волейбол	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Комплекс 3.		
Баскетбол 7 часов					
22	Баскетбол	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей Теория: : Влияние игровых упражнений на психохимические процессы	Комплекс 3.		
23	Баскетбол	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Теория: Организация и проведение соревнований.	Комплекс 3.		
24	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).	Комплекс 3.		
25	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2).	Комплекс 3.		

26	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со- противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Комплекс 3.		
27	Баскетбол	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со- противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Комплекс 3.		
28 29	Баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Комплекс 3.		
Кроссовая подготовка 2 часа					
30	Бег по пересеченной местности.	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	Комплекс 1		
31	Бег по пересеченной местности.	Бег (<i>23 мин</i>). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Теория: Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	Комплекс 1		
Легкая атлетика 4 часа					
32	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт (<i>30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Челночный бег. Теория: Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	Комплекс 4.		
33	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-90 м</i>). Финиширование. Челночный бег. Теория: Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Комплекс 4.		
34	Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комплекс 4.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ) (девушки)

№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика 3 часа					
1	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Теория: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	Комплекс 1		
2	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Теория: Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Комплекс 1		
3	Метание мяча и Гранаты	Метание гранаты в коридор (10 м). Челночный бег. Теория: Правила соревнований по метанию.	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 4 часа					
4	Бег по пересеченной местности.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Теория: Правила соревнований по кроссу	Комплекс 1.		
5	Бег по пересеченной местности.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Теория: Аутогенная тренировка. психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	Комплекс 1.		
6	Бег по пересеченной местности.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Теория: Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	Комплекс 1.		
7	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комплекс 1		
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов					
8	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом.	Комплекс 2.		
9	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Комплекс 2.		
10	Висы и упоры	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди.	Комплекс 2.		

11	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Теория: Основы биомеханики гимнастических упражнений.			
12	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Стоя на коленях, наклон назад. Теория: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Комплекс 2.		
13	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Теория: Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Комплекс 2.		
14	Аэробика	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Комплекс 2.		
Волейбол 7 часов					
15	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Комплекс 3.		
16	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Теория: Правила игры.	Комплекс 3.		
17	Волейбол	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	Комплекс 3.		
18	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Комплекс 3.		
19	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Комплекс 3.		
20	Волейбол	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	Комплекс 3.		
21	Волейбол	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	Комплекс 3.		
Баскетбол 7 часов					

22	Баскетбол	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 1). Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей	Комплекс 3.		
23	Баскетбол	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1). Теория: Правила игры	Комплекс 3.		
24	Баскетбол	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3).	Комплекс 3.		
25	Баскетбол	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.	Комплекс 3.		
26	Баскетбол	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального.	Комплекс 3.		
27	Баскетбол	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального.	Комплекс 3.		
28	Баскетбол	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального.	Комплекс 3.		
Кроссовая подготовка 2 часов					
29	Бег по пересеченной местности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Теория Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	Комплекс 1		
30	Бег по пересеченной местности	Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Теория: Особенности физической подготовки.	Комплекс 1		
Легкая атлетика 4 часов					
31	Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Теория: Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Комплекс 4.		
32	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Теория: Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Комплекс 4.		
33	Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комплекс 4.		
34	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	Комплекс 4.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-урок ЧАС АКТИВНОСТИ) (юноши)

№ урок а,да та	Тема урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика 3 часа					
1	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Теория: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	Комплекс 1		
2	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Теория: Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Комплекс 1		
3	Метание мяча и гранаты	Метание гранаты из разных положений. Челночный бег. Теория: Правила соревнований по метанию	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 4 часа					
4	Бег по пересеченной местности.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Теория: Правила соревнований по кроссу.	Комплекс 1.		
5	Бег по пересеченной местности.	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Теория: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	Комплекс 1.		
6	Бег по пересеченной местности.	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Теория: Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	Комплекс 1.		
7	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комплекс 1		
Гимнастика с элементами акробатики 7 часов					
8	Висы и упоры	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Комплекс 2.		

		Подтягивания на перекладине.			
9	Висы и упоры	Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине.	Комплекс 2.		
10	Висы и упоры	Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине.	Комплекс 2.		
11	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Теория: Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Комплекс 2.		
12	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Теория: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Комплекс 2.		
13	Акробатические упражнения, опорный прыжок	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Теория: Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Комплекс 2.		
14	Атлетическая гимнастика	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Комплекс 2.		
Волейбол 7 часов					
15	Волейбол	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Комплекс 3.		
16	Волейбол	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Теория: Правила игры.	Комплекс 3.		
17	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	Комплекс 3.		
18	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Комплекс 3.		
19	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Комплекс 3.		

20	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	Комплекс 3.		
21	Волейбол	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	Комплекс 3.		
Баскетбол 7 часов					
22	Баскетбол	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 * 1). Теория: Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей	Комплекс 3.		
23	Баскетбол	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2^1^2). Теория: Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств.	Комплекс 3.		
24	Баскетбол	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Теория: Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Комплекс 3.		
25	Баскетбол	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3),	Комплекс 3.		
26	Баскетбол	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.	Комплекс 3.		
27	Баскетбол	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального.	Комплекс 3.		
28	Баскетбол	Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через	Комплекс 3.		

		центрового.			
Кроссовая подготовка 3 часа					
29	Бег по пересеченной местности.	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия.	Комплекс 1		
30	Бег по пересеченной местности.	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Теория : Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Комплекс 1		
31	Бег по пересеченной местности.	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Комплекс 4.		
Легкая атлетика 3 часа					
32	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	Комплекс 4.		
33	Метание мяча и гранаты.	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Теория: Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Комплекс 4.		
34	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	Комплекс 4.		