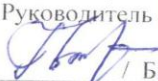



«Рассмотрена»
Руководитель ШМО:
 / Бикулов Р.М./
Протокол № 1
от «28» 08 2018г.

«Согласована»
Заместитель директора по УВР МБОУ
«СМСОШ имени В.Ф.Тарасова»:
 / Козлова Н.В. /
«28» 08 2018г.

«Утверждена»
Директор МБОУ «СМСОШ имени
В.Ф.Тарасова»:
 / Шарифутдинов Р.Г./
Приказ № 173
от «29» 08 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре
6 а класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Бикулова Раиса Мурзаевича,
учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета.
Протокол №2 от 29 августа 2018 года

Срок реализации: 2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Положением о рабочей программе учебных предметов , курсов, в соответствии с ФГОС МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» , утвержденным приказом от 29.08.2018 г. № 175
- Учебным планом МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» на 2018-2019 учебный год , утвержденным приказом от 29.08.2018 г № 168, календарным учебным графиком , утвержденным приказом от 29.08.2018 г №171
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова»
- Физическая культура. 5,6,7 классы : учебник для общеобразовательных. учреждений /Виленский М.Я. - М. : Просвещение, 2013.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся

начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять имитацию движений на уроках по плаванию.

Содержание учебного предмета, курса.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подбор упражнений и составление физкультурминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических

качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

«Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		VI
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
2	Лёгкая атлетика	11
3	Баскетбол	13
4	Плавание	3
5	Гимнастика	18
6	Самбо	3

7	Лыжная подготовка	18
8	Волейбол	21
9	Мини - футбол	8
10	Лёгкая атлетика	10
	Итого	105

№п/п	Наименование темы	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч)		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Высокий старт. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Специальные беговые упражнения Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
4	Финиширование.	1
5	Тестирование физических качеств. Бег 60 м (КДП) .Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7	Метание малого мяча. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
8	Приземление. Прыжок с разбега. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	1
9	Прыжок с разбега. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Бег на средние дистанции (2ч)		
10	Бег 1000 м.	1
11	Бег 1000 м Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Спортивные игры (13 ч)		

Баскетбол		
12 (1)	Правила ТБ при игре в баскетбола. Ведение мяча.	1
13 (2)	Терминология баскетбола.Ловля и передача мяча.	1
14 (3)	Стойка и передвижение.Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
15 (4)	Остановка прыжком.	1
16 (5)	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
17 (6)	Дриблинг мяча.	1
18 (7)	Остановка двумя шагами.	1
19 (8)	Ведение мяча в движении шагом. Бросок снизу.	1
20 (9)	Бросок снизу.	1
21 (10)	Ведение с изменением скорости.	1
22 (11)	Позиционное нападение.	1
23 (12)	Позиционное нападение	1
24 (13)	Элементы баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1
Плавание.(3 ч)		
25 (1)	Инструктаж по ТБ .Кроль на груди .Имитация движений.	1
26 (2)	Плавание кролем на спине	1
27 (3)	Брасс. Имитация движений.	1
Гимнастика (18 ч)		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)		
28 (1)	Вис прогнувшись. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
29 (2)	Перестроения. Смешанные висы.	1
30 (3)	Перестроения. Смешанные висы.	1
31 (4)	Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
32 (5)	Подтягивание в виси.	1
33 (6)	Подтягивание (КДП) Подготовка к выполнению видов испытании (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)		

34 (7)	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1
35 (8)	Опорный прыжок. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
36 (9)	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1
37 (10)	Прыжок ноги врозь Строевые упражнения.	1
38 (11)	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь.	1
39 (12)	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь.	1
Акробатика (6 ч)		
40 (13)	Инструктаж по ТБ .Строевой шаг.	1
41 (14)	Повороты на месте.	1
42 (15)	Кувырок вперед.	1
43 (16)	Кувырок назад.Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
44 (17)	Стойка на лопатках	1
45 (18)	Акробатические упражнения.	1
Самбо (3 ч)		
46 (1)	Инструктаж по ТБ .Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;	1
47 (2)	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.	1
48 (3)	Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо:	1
Лыжная подготовка (18 ч)		
49 (1)	Инструктаж по ТБ .Скользкий шаг.	1
50 (2)	Попеременный двухшажный ход.	1
51 (3)	Одновременный бесшажный ход.	1
52 (4)	Попеременный двухшажный ход.Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
53 (5)	Коньковый ход без палок..	1
54 (6)	Коньковый ход без палок.	1
55 (7)	Коньковый ход без палок.Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
56 (8)	Спуск в высокой стойке.	1
57 (9)	Подъем «елочкой».	1
58 (10)	Торможение «плугом».	1
59	Лыжные ходы.	1

(11)	Попеременный двухшажный ход.	
60 12)	Попеременный двухшажный ход.	1
61 13)	Одновременный бесшажный ход.	1
62 14)	Спуски и подъёмы.	1
63 15)	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Переход на спуск.	1
64 16)	Лыжные ходы.Попеременный двухшажный ход.	1
65 17)	Попеременный двухшажный ход.Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
66 18)	Попеременный двухшажный ход.	1
Спортивные игры (21ч)		
Волейбол (21 ч)		
67 (1)	Правила по технике безопасности. Стойка игрока Передвижения в стоке.	1
68 (2)	<i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i> Передвижения в стойке.	1
69 (3)	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
70 (4)	Передача мяча. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
71 (5)	Прием мяча снизу.	1
72 (6)	Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
73 (7)	Учебная игра.Элементы волейбола.	1
74 (8)	Элементы волейбола.	1
75 (9)	Элементы волейбола.	
76 10)	Элементы волейбола.	1
77 11)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Учебная игра.	1
78 12)	Учебная игра	1
79 13)	Нижняя прямая подача.	1
80 14)	Нижняя прямая подача.	1
81 15)	Прием мяча на сетку.	1
82 16)	Прием мяча над собой.Передвижения в стойке.	1
83 17)	Передвижения в стойке. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
84 18)	Элементы волейбола.	1

85 19)	Подвижные игры. Народная игра «Лапта».	1
86 20)	Подвижные игры Народные игры как средство физической культуры.	1
87 21)	Подвижные игры.	1
Мини-футбол (8 ч)		
88 (1)	Инструктаж по ТБ . Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег и старт.	1
89 (2)	Удары по мячу Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
90 (3)	Ведение и остановка мяча	1
91 (4)	Жонглирование	1
92 (5)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы игры вратаря	1
93 (6)	Остановки мяча подошвой	1
94 (7)	Игра в мини-футбол	1
95 (8)	Игра в мини-футбол	1
Легкая атлетика (10ч) Бег на средние дистанции (2 ч)		
96 (1)	Инструктаж по ТБ <i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Бег в равномерном темпе 1000 м	1
97 (2)	Беговые упражнения. 1000 м	1
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
98 (3)	Высокий старт.	1
99 (4)	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
100 (5)	<i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Бег с ускорением.	1
101 (6)	Тестирование физических качеств. 60 м	1
102 (7)	Тестирование физических качеств. Эстафетный бег.	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)		
103 (8)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание теннисного мяча.	1
104 (9)	Метание теннисного мяча Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО)..	1
105(10)	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание теннисного мяча.	1

**Приложение к рабочей программе.
Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11 ч)									
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)									
1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Высокий старт. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</i>	1	Вводный	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	<i>Знать:</i> о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (50 м)	Текущий	Правила по ТБ.	03.09	
2	Бег с ускорением.	1	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<i>Знать:</i> технику бега на короткие дистанции <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику высокого старта	05.09	
3	Специальные беговые упражнения Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> технику специальных беговых упражнений, высокого старта <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику высокого старта	07.09	
4	Финиширование.	1	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> технику финиширования <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику финиширования	10.09	

5	Тестирование физических качеств. Бег 60 м (КДП). Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> бегать максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Выполнить ОРУ	12.09		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)										
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прыжка <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Повторить технику прыжка	14.09		
7	Метание малого мяча. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику метания, технику подбора разбега в прыжках <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	17.09		
8	Приземление. Прыжок с разбега. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	1	Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику приземления. <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	19.09		

9	Прыжок с разбега. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прыжка с разбега <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Совершенствовать технику метания	21.09	
Бег на средние дистанции (2ч)									
10	Инструктаж по ТБ Бег 1000 м.	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	<i>Знать:</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Выполнить ОРУ	24.09	
11	Бег 1000 м Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	<i>Знать:</i> технику распределения сил <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (нарезультат)	Текущий	Выполнить ОРУ	28.09	
Спортивные игры (13 ч)									
Баскетбол									
12 (1)	Правила ТБ при игре в баскетбола. Ведение мяча.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола.	<i>Знать:</i> правила по Т.Б. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Повторить правила по ТБ.	29.09	
13 (2)	Терминология баскетбола. Ловля и передача мяча.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	<i>Знать:</i> терминологию баскетбола <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Знать терминологию баскетбола	01.10	

14 (3)	Стойка и передвижение. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	05.10	
15 (4)	Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Знать:</i> технические действия в игре <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	06.10	
16 (5)	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	<i>Знать:</i> об оздоровительных системах физического воспитания и спортивной подготовке. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	08.10	
17 (6)	Дриблинг мяча.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	<i>Знать:</i> технику дриблинга <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать дриблинг мяча	12.10	
18 (7)	Остановка двумя шагами.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Знать:</i> технику остановки <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику остановки двумя шагами	13.10	
19 (8)	Ведение мяча в движении шагом. Бросок снизу.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие	<i>Знать:</i> технику броска снизу <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча	15.10	
20 (9)	Бросок снизу.	1	Соревнования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие	<i>Знать:</i> технику броска снизу <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику броска снизу	19.10	

21 (10)	Ведение с изменением скорости.	1	Совершенствования	координационных качеств.		Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча	20.10	
22 (11)	Позиционное нападение.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Знать</i> тактические действия <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать дриблинг	22.10	
23 (12)	Позиционное нападение	1	Совершенствования	координационных качеств.		Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча	26.10	
24 (13)	Элементы баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Совершенствовать технику ведения мяча	27.10	
Плавание (3ч)									
25 (1)	Инструктаж по ТБ Кроль на груди. Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди	<i>Знать:</i> технику кроля на груди <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику кроля на груди	29.10	
26 (2)	Плавание кролем на спине	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на спине	<i>Знать:</i> технику кроля на спине <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику кроля на груди	09.11	
27 (3)	Брасс. Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом брасс	<i>Знать:</i> технику кроля на спине <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику кроля на спине	10.11	
Гимнастика (18 ч)									
Висы. Строевые упражнения (6 ч)									
28 (1)	Вис прогнувшись. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	<i>Знать технику вися</i> <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Повторить правила по ТБ.	12.11	

29 (2)	Перестроения. Смешанные висы.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	<i>Знать технику смешанных висов</i> <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание	16.11	
30 (3)	Перестроения. Смешанные висы.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигурь». Развитие силовых способностей.	<i>Знать технику смешанных висов</i> <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание	17.11	
31 (4)	Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	<i>Знать технику висов</i> <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Отжимания	19.11	
32 (5)	Подтягивание в висе.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	<i>Знать технику хвата</i> <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание	21.11	
33 (6)	Подтягивание (КДП) Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	<i>Знать технику хвата</i> <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов	Выполнить ОРУ	23.11	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)									
34 (7)	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения. Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику строевых упражнений, технику скока и соскока <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	24.11	

35 (8)	Опорный прыжок. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику опорного прыжка <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	26.11	
36 (9)	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику прыжка ног врозь <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	30.11	
37 (10)	Прыжок ноги врозь Строевые упражнения.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику прыжка ног врозь <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	01.12	
38 (11)	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику перестроения <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	03.12	
39 (12)	Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь.	1	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику перестроения <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Поточный Оценка техники выполнения опорного прыжка	Выполнить отжимание 10 раз	07.12	
Акробатика (6 ч)									
40 (13)	Инструктаж по ТБ Строевой шаг.	1	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику кувырка вперед <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Отжимания 10-15р	08.12	

41 (14)	Повороты на месте.	1	Совершенствования	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику кувырка вперед <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Приседания 25 р	10.12	
42 (15)	Кувырок вперед.	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения кувырка назад <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Совершенствовать технику кувырка вперед	14.12	
43 (16)	Кувырок назад. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения кувырка назад <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Совершенствовать технику кувырка назад	15.12	
44 (17)	Стойка на лопатках	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику стойки на лопатках <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Совершенствовать технику стойки на лопатках	17.12	
45 (18)	Акробатические упражнения.	1	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения акробатических упражнений <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Поточный	Совершенствовать технику стойки на лопатках	21.12	

Самбо (3 ч)

46 (1)	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;	1	Изучение нового материала	Техника приёмов страховки	<i>Знать:</i> технику приёмов <i>Уметь:</i> выполнение техники приёмов	Текущий	Совершенствовать технику приёмов	22.12	
--------	---	---	---------------------------	---------------------------	---	---------	----------------------------------	-------	--

47 (2)	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.	1	Изучение нового материала	Техника упражнений	<i>Знать:</i> технику упражнений	Текущий	Совершенствовать технику .	24.12	
48 (3)	Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо:	1	Изучение нового материала	Техническая подготовка	<i>Знать:</i> технику технической подготовки	Текущий	Совершенствовать технику	24.12	

Лыжная подготовка (18 ч)

49 (1)	Инструктаж по ТБ .Скользкий шаг.	1	Изучение нового материала	Скользкий шаг. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику скользкого шага <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	11.01	
50 (2)	Попеременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	12.01	
51 (3)	Одновременный бесшажный ход.	1	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику одновременного бесшажного хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	14.01	
52 (4)	Попеременный двухшажный ход Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	18.01	
53 (5)	Коньковый ход без палок..	1	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику конькового хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать коньковый ход	19.01	
54 (6)	Коньковый ход без палок.	1	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику конькового хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать коньковый ход	21.01	
55 (7)		1	Совершенствования	Коньковый ход без палок. Развитие	<i>Знать:</i> технику конькового хода	Текущий	Совершенствовать	25.01	

	Коньковый ход без палок. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			физических качеств	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах		коньковый ход		
56 (8)	Спуск в высокой стойке.	1	Комбинированный	Спуск в высокой стойке Подъём «ёлочкой». Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику спуска в высокой стойке <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать спуск и подъем	26.01	
57 (9)	Подъём «ёлочкой».	1	Учетный	Подъём «ёлочкой». Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику подъема «ёлочкой» <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать спуск и подъем	28.01	
58 (10)	Торможение «плугом».	1	Комбинированный	Торможение «плугом» Спуск в высокой стойке Подъём «ёлочкой». Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику торможения «плугом» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику торможения плугом	Текущий	Совершенствовать спуск и подъем	01.02	
59 (11)	Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	Соревнования	Игры на лыжах. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	02.02	
60 (12)	Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику попеременного двухшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов	04.02	
61 (13)	Одновременный бесшажный ход.	1	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику одновременного бесшажного хода <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Поточный	Совершенствовать спуск и подъем	08.02	
62 (14)	Спуски и подъёмы.	1	Учётный	Спуски и подъёмы. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику спусков и подъёмов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений	Поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов	09.02	
63 (15)	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Переход на спуск.	1	Комбинированный	Олимпийские игры древности и современности. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> об Олимпийских играх древности и современности. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	11.02	

64 (16)	Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	15.02	
65 (17)	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику плавного перехода с хода на спуск <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	16.02	
66 (18)	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствования	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке. Развитие физических качеств	<i>Знать:</i> технику плавного перехода с хода на спуск <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	18.02	

Спортивные игры (21ч)

Волейбол (21 ч)

67 (1)	Правила по технике безопасности. Стойка игрока Передвижения в стойке.	1	Совершенствования	Правила по технике безопасности. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Знать:</i> Правила по технике безопасности. <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий.	Повторить правила по ТБ.	22.02	
68 (2)	<i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности</i> Передвижения в стойке.	1	Комбинированный	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Знать:</i> технику передвижения <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	25.02	
69 (3)	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Знать:</i> технику элементов в/б <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить правила игры	27.02	

70 (4)	Передача мяча. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику передачи мяча	01.03	
71 (5)	Прием мяча снизу.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать:</i> технику приема мяча снизу <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить правила игры	04.03	
72 (6)	Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный			Текущий	Повторить правила игры	09.03	
73 (7)	Учебная игра. Элементы волейбола.	1	Соревнования			Текущий	Повторить правила игры	11.03	
74 (8)	Элементы волейбола.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать:</i> технику элементов в/б <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику передачи мяча	15.03	
75 (9)	Элементы волейбола.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику элементов волейбола	16.03	
76 (10)	Элементы волейбола.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику передачи мяча	18.03	

77 (11)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Учебная игра.	1	Совершенствования	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить правила игры	22.03	
78 (12)	Учебная игра	1	Совершенствования			Текущий	Повторить правила игры	23.03	
79 (13)	Нижняя прямая подача.	1	Совершенствования	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать:</i> технику нижней прямой подачи <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику подачи	25.03	
80 (14)	Нижняя прямая подача.	1	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Знать:</i> технику нижней прямой подачи <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику подачи	27.03	
81 (15)	Прием мяча на сетку.	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Знать:</i> технику приема мяча над собой, на сетку <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику приема мяча	28.03	
82 (16)	Прием мяча над собой. Передвижения в стойке.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику приема мяча	01.04	
83 (17)	Передвижения в стойке. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать:</i> технику передвижения в стойке <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи Текущий	Совершенствовать технику передвижения	04.04	

84 (18)	Элементы волейбола.	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	<i>Знать</i> технику элементов в/ла <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Совершенствовать технику элементов в/ла	06.04	
85 (19)	Подвижные игры. Народная игра «Лапта».	1	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить правила игры	07.04	

86 (20)	Подвижные игры Народные игры как средство физической культуры.	1	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить правила игры	07.04	
87 (21)	Подвижные игры.	1	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Повторить правила игры	11.04	

Мини-футбол (8 ч)

88 (1)	Инструктаж по ТБ Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег и старт.	1	Изучение нового материала	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, старты из различных и .п. 4-6х10м, бег в гору и под гору. Игра «Догони мяч».	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать специально-беговые упражнения	13.04	
--------	---	---	---------------------------	--	--	---------	--	-------	--

89 (2)	Удары по мячу Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Изучение нового материала	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игра «Кто вперед»	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями. <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой.	Текущий	Совершенствовать технику ударов	14.04	
90 (3)	Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег 500-800 м, бег 30м, 60м на скорость. Игра «кто быстрее»	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой	Текущий	Совершенствовать технику остановки	18.04	
91 (4)	Жонглирование	1	Изучение нового материала	Упражнения на развитие силы. Игры-эстафеты.	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой	Текущий	Совершенствовать технику остановки	20.04	
92 (5)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы игры вратаря	1	Изучение нового материала	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Прыжок в длину с места на дальность, метание ф/б и теннисного мячей на дальность, линейные эстафеты.	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой	Текущий	Совершенствовать технику передачи	21.04	
93 (6)	Остановки мяча подошвой	1	Совершенствования	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игры-эстафеты.	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой	Текущий	Совершенствовать технику передачи	25.04	
94 (7)	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игра в мини-футбол	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой	Текущий	Совершенствовать удары по мячу	27.04	
95 (8)	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игра в мини-футбол	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь</i> : передавать, останавливать и вести мяч по прямой	Текущий	Совершенствовать удары по мячу	28.04	
Легкая атлетика (10ч)									
Бег на средние дистанции (2 ч)									

96 (1)	<i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Бег в равномерном темпе 1000	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Знать:</i> о достижениях отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Повторить правила по ТБ.	04.05	
97 (2)	Инструктаж по ТБ Беговые упражнения. 1000 м	1	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<i>Знать:</i> технику специальных беговых упражнений <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000м	Текущий	Выполнить беговые упражнения	05.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)									
98 (3)	Высокий старт.	1	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	<i>Знать</i> технику высокого старта <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Совершенствовать технику высокого старта	11.05	
99 (4)	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<i>Знать</i> технику эстафетного бега. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Выполнить беговые упражнения	12.05	
100 (5)	<i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Бег с ускорением.	1	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Основные этапы развития физической культуры в России.	<i>Знать</i> об основных этапах развития физической культуры в России. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Совершенствовать технику бега с ускорением	16.05	
101 (6)	Тестирование физических качеств. 60 м	1	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	<i>Знать</i> технику передачи палочки <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Поточный	Выполнить беговые упражнения	18.05	
102 (7)	Тестирование физических качеств. Эстафетный бег.	1	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	<i>Знать</i> технику передачи палочки <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Поточный	Выполнить беговые упражнения	19.05	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)									

103 (8)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание теннисного мяча.	1	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику подбора разбега и отталкивания <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Выполнить беговые упражнения	25.05	
104 (9)	Метание теннисного мяча Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Совершенствовать технику метания	26.05	
105 (10)	Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание теннисного мяча.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику прыжка, метания <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Выполнить ОРУ	28.05	