
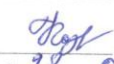


«Рассмотрена»
Руководитель ШМО:

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»:

/Шарафутдинов Р.Г./
Приказ № 73
Старомокшинская
от 28 08 2018г.


Рабочая программа
по физической культуре
8 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. 8,9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях - М. : Просвещение, 2013.

Предметом обучения физической культуре в основной 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 основной 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 основной 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 основного 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 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 физической активности, 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем. Имитировать движения.

Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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. Плавание на груди и спине вольным стилем. Имитация движений.

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.

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. Брасс Имитация движений. Плавание кролем на спине .Старт с тумбочки .Старт из воды .

Самбо.

Гигиена борца. Приемы самостраховки. Инструктаж по ТБ на уроках борьбы.Приемы борьбы лежа и стоя.Учебная схватка.Силовые упражнения и единоборства в парах.Силовые упражнения и единоборства в парах.Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.Подвижные игра «Борьба - двое против двоих». Учебная схватка.

Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная схватка.

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

	Вид программного материала	Кол-во уроков
		Класс
		VIII
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
2	Лёгкая атлетика	11
3	Баскетбол	7
4	Самбо	9
5	Гимнастика	18
6	Плавание	6
7	Лыжная подготовка	18
8	Волейбол	21
9	Футбол	5
10	Лёгкая атлетика	10
	Итого	105

№п/п	Наименование темы	Количество часов
	Легкая атлетика (11 ч)	

1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i> Техника низкого старта. Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики.	1
2	Техника низкого старта. Физическая культура в современном обществе.	1
3	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i> Техника финиширования.	1
4	Техника финиширования .Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Техника движений и ее основные показатели.	1
5	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Организация досуга средствами физической культуры. Тестирование физических качеств – бег на 60 метров.	1
	Прыжок в длину. Метание мяча (4 ч)	
6	Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с места.	1
7	Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила соревнований по метанию. Метание мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1
	Бег на средние дистанции(2 ч)	
10	Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м.	1
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м. .Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Спортивные игры (7ч) Баскетбол (7ч)	
12 (1)	Инструктаж по ТБ. Меры предупреждения травматизма. Ведения мяча с сопротивлением.	1
13 (2)	Техника броска в прыжке.	1
14 (3)	Быстрый прорыв.Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
15 (4)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
16 (5)	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
17 (6)	Ведение мяча с сопротивлением.	1
18 (7)	Нападение против зонной защиты. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Самбо (9ч)	
19 (1)	Инструктаж по ТБ. Гигиена борца. Приемы самостраховки. Инструктаж по ТБ на уроках борьбы.	1
20 (2)	Приемы борьбы лежа и стоя.	1
21 (3)	Учебная схватка.	1
22 (4)	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
23 (5)	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1

24 (6)	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1
25 (7)	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1
26 (8)	Подвижные игра «Борьба - двое против двоих». Учебная схватка.	1
27 (9)	Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная схватка.	1
Гимнастика (18 ч.)		
28 (1)	Инструктаж по ТБ. Вис прогнувшись, вис согнувшись. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
29 (2)	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
30 (3)	Перестроения.	1
31 (4)	Тестирование физических качеств. Подтягивания на перекладине.	1
32 (5)	Лазание по канату в два приема.	1
33 (6)	Подъем разгибом. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
34 (7)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
35 (8)	Лазания.	1
36 (9)	Основные этапы развития физической культуры в России. Элементы на перекладине.	1
37 (10)	Лазания.	1
38 (11)	Подъем разгибом.	1
38 (11)	Подъем разгибом.	1
Акробатические упражнения		
39 (12)	Инструктаж по ТБ. Длинный кувырок вперед. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)..	1
40 (13)	Стойка на голове.	1
41 (14)	Прыжок через козла	1
42 (15)	Стойка на голове и руках.	1
43 (16)	<i>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i>	1
44 (17)	Стойка на руках. Поворот боком.	1
45 (18)	Акробатические элементы.	1
Плавание (6ч)		
46 (1)	Инструктаж по ТБ. Совершенствование спортивных способов плавания. Кроль на груди .Имитация движений.	1
47 (2)	Кроль на спине Имитация движений.	1
48 (3)	Брасс Имитация движений.	1
49(1)	Плавание кролем на спине Имитация движений.	1
50 (2)	Старт с тумбочки Имитация движений.	1
51(3)	Старт из воды Имитация движений.	1
Лыжная подготовка (18 ч)		
52 (1)	<i>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением</i>	1

	<i>режимов физической нагрузки. Переход с хода на ход. Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.</i>	
53 (2)	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
54 (3)	Одновременный бесшажный ход.	1
55 (4)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1
56 (5)	Преодоление подъемов и препятствий.	1
57 (6)	Элементы тактики лыжных гонок. Коньковый ход.	1
58 (7)	Поворот на месте махом.	1
59 (8)	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км.	1
60 (9)	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени.	1
61(10)	Переход с попеременного хода на одновременный.	1
62(11)	Торможение «плугом». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
63(12)	Попеременный двухшажный ход.	1
64 (13)	Одновременный бесшажный ход.	1
65(14)	Спуски и подъёмы, торможения.	1
66(15)	Элементы тактики лыжных гонок.	1
67(16)	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1
68(17)	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
69(18)	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
	Спортивные игры (21 ч) Волейбол (21 ч)	
70 (1)	<i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол.</i>	1
71 (2)	Верхняя передача мяча.	1
72 (3)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
73 (4)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
74 (5)	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
75 (6)	Нижний прием мяча. Учебная игра.	1
76 (7)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1
77 (8)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1
78 (9)	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.	1
79 (10)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
80 (11)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1
81 (12)	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1

82 (13)	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
83 (14)	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
84 (15)	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
85 (16)	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
86 (17)	Техника нижней прямой подачи на оценку.	1
87 (18)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1
88 (19)	Передвижения игроков. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
89 (20)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
90 (21)	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1
	Спортивные игры (5ч) Футбол (5ч)	
91 (1)	Основы самообучения двигательным действиям. Передвижения. Инструктаж по ТБ при игре в футбол.	1
92 (2)	Удар и остановка мяча.	1
93 (3)	Защитные действия. Учебная игра.	1
94 (4)	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1
95 (5)	Организация и проведение игры. Учебная игра.	1
	Лёгкая атлетика (10 ч.) Спринтерский бег (4 ч)	
96 (1)	Инструктаж по ТБ .Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1
97 (2)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 1000 м	1
98 (3)	Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
99 (4)	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Тестирование физических качеств.	1
	Метание мяча (3ч)	
100 (5)	Метание мяча с разбега.	1
101 (6)	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание мяча.	1
102 (7)	Метание мяча на дальность.	1
	Прыжки (3 ч)	
103 (8)	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1
104 (9)	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1
105 (10)	Прыжок в высоту с разбега. Приземление. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1

Приложение .
Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Легкая атлетика (11 ч)									
Спринтерский бег (5 ч)									
1	<i>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i> Техника низкого старта. Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Вводный	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики.	<i>Знать:</i> Инструктаж по правилам ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	03.09	
2	Техника низкого старта. Физическая культура в современном обществе.	1	Комбинированный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	<i>Знать:</i> технику низкого старта. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Совершенствовать технику низкого старта	04.09	
3	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i> Техника финиширования.	1	Комбинированный	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> об оздоровительных системах физического воспитания и спортивной подготовке. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Совершенствовать технику финиширования	08.09	
4	Техника финиширования. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1	Комбинированный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-100м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Знать:</i> технику финиширования <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Специальные беговые упражнения.	10.09	

5	Олимпийские игры древности и современности. Организация досуга средствами физической культуры. Тестирование физических качеств – бег на 60 метров.	1	Учетный	Олимпийские игры древности и современности. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Знать: об Олимпийских играх древности и современности. Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Поточный	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	11.09	
Прыжок в длину. Метание мяча (4 ч)									
6	Инструктаж по ТБ Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с места.	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Знать: о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать мяч на дальность с места.	Текущий	Совершенствовать технику прыжка.	15.09	
7	Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Знать: технику прыжка в длину способом «согнув ноги», правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Совершенствовать технику метания мяча.	17.09	
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила соревнований по метанию. Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	Метание теннисного мяча из разных положений. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: метать теннисный мяч из различных положений в цель и на дальность.	Поточный	Совершенствовать технику прыжка, метания мяча.	18.09	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Уметь: прыгать в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	22.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)									
10	Инструктаж по ТБ Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м.	1	Изучение нового материала	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции. Уметь: пробегать 1500 м.	Текущий	Совершенствовать технику беговых упражнений	24.09	

11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Знать:</i> правила соревнований в беге на средние дистанции. <i>Уметь:</i> пробегать 1500 м.	Текущий	Совершенствовать технику беговых упражнений	25.09	
Спортивные игры (7ч) Баскетбол (7ч)									
12 (1)	Инструктаж по ТБ Меры предупреждения травматизма. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Комбинированный	Меры предупреждения травматизма. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	<i>Знать:</i> о мерах предупреждения травматизма. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить правила по ТБ при игре в баскетбол.	29.09	
13 (2)	Техника броска в прыжке.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.	<i>Знать:</i> технику броска в прыжке. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча.	01.10	
14 (3)	Быстрый прорыв. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Знать:</i> технику быстрого прорыва <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить правила игры	02.10	
15 (4)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Комбинированный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	06.10	

16 (5)	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со смежной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику выполнения сочетания приемов: ведение, бросок <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить правила игры	08.10	
17 (6)	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со смежной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Знать:</i> технику ведения мяча с сопротивлением. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий	Повторить технику ведения мяча	09.10	
18 (7)	Нападение против зонной защиты. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со смежной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Знать:</i> технику нападения против зонной защиты <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику броска мяча двумя руками от груди.	13.10	
Самбо (9ч)									
19 (1)	Гигиена борца. Приемы самостраховки. Инструктаж по ТБ на уроках борьбы.	1	Изучение нового материала	Т Б. Гигиена борца. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> о гигиене борца <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить правила по ТБ	15.10	
20 (2)	Приемы борьбы лежа и стоя.	1	Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> приемы борьбы <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить приемы самостраховки	16.10	
21 (3)	Учебная схватка.	1	Совершенствование	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила борьбы <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить приемы самостраховки	20.10	

22 (4)	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения силовых упражнений <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить упражнения в парах.	22.10	
23 (5)	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Совершенствование	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная сватка. Развитие силовых способностей.	<i>Знать:</i> технику выполнения силовых упражнений <i>Уметь:</i> выполнять приемы борьбы лежа и стоя.	Текущий	Повторить упражнения в парах.	23.10	
24 (6)	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	Изучение нового материала	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> о влиянии занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. <i>Уметь:</i> судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	27.10	
25 (7)	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.	1	Совершенствование	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	Знать правила соревнований Уметь: судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	29.10	
26 (8)	Подвижные игра «Борьба - двое против двоих». Учебная сватка.	1	Соревнование	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	Знать правила соревнований Уметь: судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	30.10	
27 (9)	Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка.	1	Соревнование	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка. Развитие координационных способностей.	Знать правила соревнований Уметь: судить учебную схватку.	Текущий	Повторить правила соревнований	10.11	
Гимнастика (18 ч)									
Висы и упоры. Лазание (11 ч)									
28 (1)	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Изучение нового материала	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Знать технику висов Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Повторить правила по ТБ.	12.11	

29 (2)	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать технику висов Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание: мал. 10 -15 раз	13.11	
30 (3)	Перестроения.	1	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать технику перестроения Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Подтягивание: мал. 10 -15 раз	17.11	
31 (4)	Тестирование физических качеств. Подтягивания на перекладине.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подтягивания Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	19.11	
32 (5)	Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику лазания по канату в два приема Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	20.11	
33 (6)	Подъем разгибом. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подъема разгибом Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	24.11	
34 (7)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику упражнений на гимнастической скамейке Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	26.11	
35 (8)	Лазания.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику лазания по канату, по гимнастической стенке Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	27.11	

36 (9)	Основные этапы развития физической культуры в России. Элементы на перекладине.	1	Совершенствование	Основные этапы развития физической культуры в России. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на	Знать: основные этапы развития физической культуры в России. Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	01.12	
37 (10)	Лазания.	1	Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику лазания Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Выполнить ОРУ	03.12	
38 (11)	Подъем разгибом.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подъема разгибом Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Поточный	Выполнить ОРУ	04.12	
38 (11)	Подъем разгибом.	1	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Знать: технику подъема разгибом Уметь: выполнять элементы на перекладине; строевые упражнения	Поточный	Выполнить ОРУ	08.12	

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (7 ч)

39 (12)	Инструктаж по ТБ Длинный кувырок вперед Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику выполнения длинного кувырка вперед Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику кувырка вперед	10.12	
40 (13)	Стойка на голове.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику стойки на голове Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику стойки на голове	11.12	
41 (14)	Прыжок через козла	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику опорного прыжка Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику длинного кувырка вперед	15.12	
42 (15)	Стойка на голове и руках.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Знать: технику выполнения стоек Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла.	Текущий	Совершенствовать технику стойки на голове и руках	17.12	

43 (16)	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Комбинированный	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Знать:</i> о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке, технику выполнения стоек <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Текущий	Совершенствовать технику кувырка назад	18.12	
44 (17)	Стойка на руках. Поворот боком.	1	Комбинированный	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Знать</i> технику выполнения стоек <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Текущий	Повторить технику прыжка через козла	22.12	
45 (18)	Акробатические элементы.	1	Учетный	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	<i>Знать:</i> технику выполнения акробатических элементов <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через козла	Поточный	Совершенствовать технику акробатических элементов	24.12	

Плавание (6ч)

46 (1)	Инструктаж по ТБ Совершенствование способов плавания.Кроль на груди Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди	<i>Знать:</i> технику плавания способом кроль на груди <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику кроля на груди	25.12	
47 (2)	Кроль на спине Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди;	<i>Знать:</i> технику плавания способом кроль на груди <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику кроля на груди	25.12	
48 (3)	Брасс Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способами кроль на спине	<i>Знать:</i> технику плавания способом кроль на спине <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику кроля на спине	12.01	
49(1)	Плавание кролем на спине Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способами кроль на спине. Игра «Волейбол по кругу»	<i>Знать:</i> о способе «кроль» <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»	12.01	
50 (2)	Старт с тумбочки Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Котел».	<i>Знать:</i> о технике старта <i>Уметь:</i> стартовать с тумбочки	Текущий	Совершенствовать технику старта с тумбочки	12.01	
51(3)	Старт из воды Имитация движений.	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Пустое место».	<i>Знать:</i> о технике старта <i>Уметь:</i> стартовать из воды	Текущий	Совершенствовать технику старта	12.01	

Лыжная подготовка (18 ч)

52 (1)	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Переход с хода на ход. Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1	Изучение нового материала	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Совершенствование физических способностей. Переход с хода на ход (в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни).	<i>Знать:</i> что такое контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	14.01	
53 (2)	Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику попеременного двухшажного хода. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	15.01	
54 (3)	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход. 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	19.01	
55 (4)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику перехода с одновременных ходов на попеременные. <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	21.01	
56 (5)	Преодоление подъемов и препятствий.	1	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику преодоления подъемов и препятствий <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику конькового хода	22.01	
57 (6)	Элементы тактики лыжных гонок. Коньковый ход.	1	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> тактические действия лыжных гонок, технику конькового хода <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику конькового хода	26.01	
58 (7)	Поворот на месте махом.	1	Совершенствование	Поворот на месте махом. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику поворота на месте махом <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику конькового хода	28.01	
59 (8)	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км.	1	Комбинированный	Прохождение дистанции 5 км. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствовать технику спусков	29.01	
60 (9)	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени.	1	Учетный	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> тактические действия лыжных гонок <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Без учета времени	Совершенствовать технику лыжных ходов	02.02	

61(10)	Переход с попеременного хода на одновременный.	1	Комбинированный	Переход с попеременного хода на одновременный. Развитие физических качеств. Торможение «плугом».	<i>Знать:</i> технику перехода с одновременных ходов на попеременные. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику торможения «плугом»	Текущий	Совершенствовать технику переходов	04.02	
62(11)	Торможение «плугом». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Переход с попеременного хода на одновременный. Развитие физических качеств. Торможение «плугом».	<i>Знать:</i> технику торможения «плугом» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать технику торможений	05.02	
63(12)	Попеременный двухшажный ход.	1	Учётный	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	09.02	
64(13)	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование	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	Текущий	Совершенствовать технику спусков и подъёмов	11.02	
65(14)	Спуски и подъёмы, торможения.	1	Учётный	Спуски и подъёмы, торможения. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику спусков, подъёмов, торможений <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений	Поточный	Совершенствовать технику лыжных ходов	12.02	
66(15)	Элементы тактики лыжных гонок.	1	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> элементы тактики лыжных гонок <i>Уметь:</i> правильно выполнять элементы тактики лыжных гонок	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	13.02	
67(16)	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1	Комбинированный	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	15.02	
68(17)	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	Комбинированный	Повторение лыжных ходов изученных ранее. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 5 км. Развитие физических качеств.	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	16.02	
69(18)	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени». Слушание сообщения товарищей по теме «Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий».	<i>Знать:</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Текущий	Совершенствовать технику лыжных ходов	18.02	

Спортивные игры (21 ч)

Волейбол (21 ч)

70 (1)	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол.	1	Совершенствование	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Знать:</i> правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила по ТБ.	19.02	
71 (2)	Верхняя передача мяча.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Знать:</i> технику верхней передачи мяча <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	25.02	
72 (3)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику нижней прямой подачи и нижнего приема мяча <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	26.02	
73 (4)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прямого нападающего удара <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	02.03	
74 (5)	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прямого нападающего удара <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	04.03	
75 (6)	Нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику нижнего приема мяча <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать нижний прием мяча	05.03	
76 (7)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Соревнования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику нижнего приема	09.03	

77 (8)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику верхней прямой подачи	11.03	
78 (9)	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику прямого нападающего удара <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику прямого нападающего удара	12.03	
79 (10)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику блокирования	16.03	
80 (11)	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику индивидуального и группового блокирования <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику блокирования	18.03	
81 (12)	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> технику выполнения стоек <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	01.04	
82 (13)	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Знать:</i> технику сочетания приемов <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	02.04	

83 (14)	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику сочетания приемов <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	03.04	
84 (15)	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику блокирования, страховку блокирующих <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику страховки блокирующих	06.04.	
85 (16)	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику блокирования, страховку блокирующих <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику блокирования	08.04	
86 (17)	Техника нижней прямой подачи на оценку.	1	Учетный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Техника нижней прямой подачи на оценку. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику позиционного нападения со сменой мест <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники нижней прямой подачи	Совершенствовать технику позиционного нападения со сменой мест	10.04	
87 (18)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила игры в волейбол. <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику позиционного нападения со сменой мест	16.04	
88 (19)	Передвижения игроков. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> технику передвижения игроков <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	18.04	

89 (20)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Совершенствовать технику передвижения	20.04	
90 (21)	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Повторить правила игры	23.04	

Спортивные игры (5ч)

Футбол (5ч)

91 (1)	Основы самообучения двигательным действиям. Передвижения. Инструктаж по ТБ при игре в футбол.	1	Изучение нового материала	Правила по ТБ. Основы самообучения двигательным действиям. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	<i>Знать:</i> основы самообучения двигательным действиям. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов.	Текущий	Повторить правила игры в футбол	25.04	
92 (2)	Удар и остановка мяча.	1	Комбинированный	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Учебная игра. Развитие психомоторных способностей.	<i>Знать:</i> технику ударов по мячу, остановки мяча <i>Уметь:</i> выполнять остановки мяча ногой, головой.	Текущий	Совершенствовать варианты остановок мяча	27.04	
93 (3)	Защитные действия. Учебная игра.	1	Совершенствование	Защитные действия: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра. Развитие психомоторных способностей.	<i>Знать:</i> технику защитных действий <i>Уметь:</i> выполнять действия против игрока.	Текущий	Совершенствовать технику выбивания, перехвата.	30.04	
94 (4)	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Совершенствование	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> тактические действия игроков <i>Уметь:</i> выполнять тактические действия в защите и нападении.	Текущий	Совершенствовать тактические действия	04.05	
95 (5)	Организация и проведение игры. Учебная игра.	1	Соревнования	Организация и проведение игры. Судейство и комплектование команды. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> правила организации и проведения игры <i>Уметь:</i> организовывать и проводить игры	Текущий	Совершенствовать тактические действия	07.05	

Легкая атлетика (10ч)

Спринтерский бег (4 ч)

96 (1)	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1	Комбинированный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику низкого старта, стартового разгона, финиширования Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Повторить правила по Т. Б.	10.05	
97 (2)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 1000 м	1	Совершенствования	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 1000 м	Знать о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями. 1000 м Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Выполнить беговые упражнения	13.05	
98 (3)	Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Комбинированный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику челночного бега Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Выполнить беговые упражнения	15.05	
99 (4)	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Тестирование физических качеств.	1	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Знать о прикладном значении легкоатлетических упражнений. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Выполнить беговые упражнения	17.05	
Метание мяча (3ч)									
100 (5)	Метание мяча с разбега.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Знать технику тетания Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Совершенствовать технику метания	20.05	
101 (6)	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание мяча.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Знать о соревнованиях по легкой атлетике, рекордах. Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Поточный	Совершенствовать технику метания	22.05	
102 (7)	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствования	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику метания Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Совершенствовать технику метания	23.05	
Прыжки (3 ч)									
103 (8)	Инструктаж по ТБ Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику подбора разбега и отталкивания Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Выполнить беговые упражнения	27.05	
104 (9)	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику перехода через планку Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Выполнить беговые упражнения	29.05	

105 (10)	Прыжок в высоту с разбега. Приземление. 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 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику приземления. Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	Повторить технику прыжка в длину	30.05	
-------------	--	---	-----------------	--	---	---------	----------------------------------	-------	--