. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «\_28\_\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_\_\_1\_\_\_ от  «\_31\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ №\_81\_ од  «\_31\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ИсхаковаФ.Ф. |

**Рабочая программа**

**«** Физическая культура»

6класс

( основное общее образование.)

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории

:

2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы основного общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**:

 Физическая культура. 5-7 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетикой

и кроссовой подготовкой.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков . По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорвого образа жизни.

Достижение цели физического воспитания учащихся 5-9 классов обеспечивается решением следующих задач:

1. содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучить основам базовых видов двигательных действий;
3. продолжить развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
7. воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
10. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
11. содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | | |  | | |  |  | |
| Лаборатор-ные работы | | Практические работы | | | Контроль-ные работы |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | 18 | | |  | | 18 | | |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 19 | | |  | | 19 | | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | |  | | 18 | | | 1 |
| Легкая атлетика | 21 | | |  | | 21 | | | 4 |
| Лыжная подготовка | 17 | | |  | | 17 | | | 1 |
| Кроссовая подготовка | 9 | | |  | | 9 | | | 2 |
| 102 | | 102 |  | | 102 | | | | 8 |

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

**5-6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеразвивающей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

.

**Культурно-исторические основы**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**6-7 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов.

**Учебно-тренировочная деятельность**

**5-9 классы.** Значение учебно-тренировочной деятельности по видам спорта. Техника безопасности во время занятий.

**УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

1. основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
2. особенностиразвития избранного спорта;
3. педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
4. биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
5. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
6. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
7. психофункциональные особенности собственного организма;
8. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
9. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной на направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудование, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
10. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь:**

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
4. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
5. управлять эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
6. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
7. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учащиеся должны уметь демонтировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| Передвижение на лыжах 2км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Календарно-тематическое планирование.  6 класс |  |
| **№**  **урока** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Дата** | **Виды деятельности** | **коррекция** |
|
|  |
| **1 четверть.** | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры в древности и современности  Высокий старт. Бег с ускорением, спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. П/игра «Русская лапта». | 1.09 | Инструктаж; строевые упр.; бег на скорость;  ОРУ; эстафета; игры |  |
| 2 | Спринтерский бег.  Эстафетный бег |  | ОРУ спец. «беговые». В/старт до 10-15 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Тестирование подъёма туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине. Тестирование челночного бега 3\*10м. П/игра «Русская лапта». | 3.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры. |  |
| 3 | Спринтерский бег.  Эстафетный бег. |  | ОРУ спец. «прыжковые». В/старт до 10-15 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игра «Защита ворот». | 7.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 4 | Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Развитие скоростно-силовых качеств. В/старт до 15-30 м., бег с ускорением 30-50 м.  Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. | 8.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 5 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». В/старт до 15-30 м. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 30 м.. Старты из различных исходных положений. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Защита ворот».. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). | 10.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 6 | Бег. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | 14.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 7 | Метание мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | 15.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 8 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/и «Метко в цель». | 17.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 9 | Бег на средние дистанции. Метание мяча |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Развитие выносливости. Бег до 10 минут. П/игра «В своём плену». Отечественные спортсмены на олимпийских играх | 21.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 10 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые. Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. П/игра «Вышибалы» | 22.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 11 | Бег на длинные дистанции. Бросок набивного мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид» Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.    . | 24.09 | Строевые упр.; ОРУ; развитие выносливости;  игры |  |
| 12 | Бег на длинные дистанции. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | 28.09 | Строевые упр.; ОРУ; развитие выносливости; игры |  |
| 13 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | 15 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Вис углом, вис на прямых руках. Развитие силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 29.09 | Инструктаж; строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
| 14 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд и назад. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад в стойку на лопатках. Переворот вправо или влево. Мост из положения лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | 1.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
| 15 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. на месте. Вис углом, вис на прямых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Кувырок вперёд и назад. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад в стойку на лопатках. Переворот вправо или влево. «Лодочка». Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Длинный кувырок с препятствием. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. Эстафета. | 5.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты. |  |
| 16 | Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. на месте. Подтягивание в висе: мальчики на высокой перекладине; девочки на низкой перекладине из виса лёжа. Развитие силовых способностей. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Стойка на лопатках. П/игры. | 6.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
| 17 | Строевые упражнения. Акробатика. |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.Кувырок вперёд и назад. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад в стойку на лопатках. Переворот вправо или влево. «Лодочка». Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Длинный кувырок с препятствием. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Эстафета. | 8.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
| 18 | Строевые упражнения. Акробатика |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической палкой. Кувырок вперёд и назад . Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. Упражнение на внимание. | 12.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
| 19 | Строевые упражнения. Акробатика. |  | Комплекс упражнений на месте с гимнастической палкой. Кувырок вперёд и назад. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад в стойку на лопатках. Переворот вправо или влево. «Лодочка». Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Длинный кувырок с препятствием. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. Эстафета. | 13.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатика |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперёд и назад. Сед с наклоном вперёд и перекатом назад в стойку на лопатках. Переворот вправо или влево. «Лодочка». Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Длинный кувырок с препятствием.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | 15.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
| 21 | Строевые упражнения. Прыжки через стопку гимнастических матов. Лазание по канату. |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической палкой. Прыжки через стопку гимнастических матов: Вскок на колени, соскок, прогнувшись взмахом рук, прыжок согнув ноги.Лазание по канату в три, два приёма. Упражнение на внимание.  История возникновения и развития ГТО. | 19.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;комбинация,  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
| 22 | Строевые упражнения. Прыжки через стопку гимнастических матов. Лазание по канату. |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.Прыжки через стопку гимнастических матов: Вскок на колени, соскок, прогнувшись взмахом рук, прыжок ноги под собой согнувЛазание по канату в три, два приёма. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Упражнение на внимание. | 20.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;комбинация,  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
| 23 | Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Лазание по канату. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Лазание по канату в три, два приёма.  Элементы релаксация аутотренинга. (общие представления) | 22.09 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 24 | Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Опорный прыжок. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка.  Упражнение на внимание. | 5.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 25 | Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Опорный прыжок. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. Преодоление препятствий. | 9.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 26 | Строевые упражнения. Прыжки на стопку гимнастических матов. Опорный прыжок. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. Преодоление препятствий. Активный отдых и профилактика вредных привычек. | 10.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
| 27 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ в колонне по четыре. Опорный прыжок через козла ноги врозь – девочки; ноги под собой – мальчики. Страховка. П/игры по выбору учащихся. | 12.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  со скакалкой, лазание; эстафета |  |
| 28 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 21 | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. Терминология избранного вида игры. | 16.11 | Инструктаж; стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; эстафеты |  |
| 29 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча на месте и в движении. П/игра «Стритбол». | 17.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; эстафеты |  |
| 30 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. П/игра «Стритбол». | 19.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков. |  |
| 31 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | Стойка баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. П/игра «Стритбол». | 23.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков |  |
| 32 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещение в стойке. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости.П/игра «Стритбол». | 24.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков |  |
| 33 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещение в стойке. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. П/игра «Стритбол». Наблюдение за своим индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью | 26.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 34 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. П/игры «Капитаны вперёд». | 30.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 35 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. П/игры «Капитаны вперёд». | 1.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 36 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. П/игры «Перестрелка». | 3.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 37 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. П/игры «Перестрелка». | 7.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
| 38 | Бросок мяча одной рукой.Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Правила игры в баскетбол. | 8.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков броски |  |
| 39 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в б/бол по упрощённым правилам. | 10.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроков броски |  |
| 40 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в б/бол по упрощённым правилам. | 14.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроков в защите и нападении;  броски |  |
| 41 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в б/бол по упрощённым правилам. | 15.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков в защите и нападении;  броски |  |
| 42 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 17.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 43 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 21.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении; броски |  |
| 44 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 22.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 45 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 24.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 46 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 28.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 47 | Ведение мяча.Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | 29.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  в защите и нападении;  броски |  |
| 48 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Итоги четверти. | 11.01 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроковв защите и нападении; броски |  |
| 49 | Лыжная подготовка | 21 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъём «Ёлочкой». Эстафета. Развитие выносливости. | 12.01 | Инструктаж»; ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 50 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием Подъём «Ёлочкой». Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км. | 14.01 | ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 51 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием Подъём «Ёлочкой». Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км. | 18.01 | ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 52 |  |  | Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием Подъём «Ёлочкой». Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 19.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Подъём «Ёлочкой». Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 21.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 54 |  |  | Попеременный двухшажный ход . Повороты переступанием Подъём «Ёлочкой». Эстафета с передачей палок. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 25.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
| 55 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 26.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, эстафета |  |
| 56 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 28.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
| 57 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Эстафета с передованием палок. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
| 58 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом» и поворот «Упором». Развитие выносливости. Лыжные гонки 2 км. на результат. | 2.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
| 59 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом» и поворот «Упором». П/игра «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости. Прохождениедистанции 3км.Индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения | 4.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 60 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом» и поворот «Упором». П/игра «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. **.** Воздушные ванны. | 8.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 61 |  |  | Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом» и поворот «Упором». Развитие выносливости. П/игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3.5 км. | 9.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 62 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой». Торможение «Плугом» и поворот «Упором». Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3.5 км. | 11.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 63 |  |  | Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуёлочкой». Эстафета по кругу. Торможение «плугом» и поворот «Упором». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3.5 км. | 15.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
| 64 |  |  | Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Эстафета. Торможение «плугом». П/игра «Остановка рывком». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3.5км. | 16.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты; |  |
| 65 |  |  | Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3.5км. | 18.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
| 66 |  |  | Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. П/игра «Как по часам». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3.5км. | 22.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
| 67 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Лыжные гонки 3км. на результат. П/игры, эстафеты с предметами и без.  Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью | 24.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
| 68 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игра «С горки на горку». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3.5км. | 25.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
| 69 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3.5км. П/игры на лыжах. | 29.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
| 70 | Волейбол. | 18 | Правила техники безопасности на уроках по волейболу. ОРУ спец. «прыжковые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1.03 | Инструктаж; стойка, перемещения, передачи, эстафета |  |
| 71 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. П/игры «остаться в игре». | 3.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
| 72 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. П/игры «остаться в игре». | 7.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра. |  |
| 73 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя рука П/игры «Элементный пионербол».ми сверху на месте. Эстафеты. | 9.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
| 74 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. П/игры «Элементный пионербол». | 10.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
| 75 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. П/игры «Элементный пионербол». | 14.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар. |  |
| 76 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 15.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 77 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».Стойка игрока.Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 17.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 78 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».Стойка игрока.Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 21.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 79 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | 22.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 80 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | 4.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 81 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 5.05 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 82 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 7.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 83 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол(пионербол) | 11.04 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  |
| 84 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в парах, тройках со сменой положения мест. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 12.04 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  |
| 85 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в парах, тройках со сменой положения мест. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 14.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 86 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в парах, тройках со сменой положения мест. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол (пионербол) | 18.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 87 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Игра в мини-волейбол, пионербол. | 19.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 88 | Легкая атлетика.Спринтерский бег. | 15 | Инструктаж по ТБ. I юношеские Олимпийские игры. Высокий старт. Бег с ускорением, спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. П/игры «К своим капитанам». | 21.04 | Инструктаж, ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры |  |
|  |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». В/старт до 10-15 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Тестирование подъёма туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине. Тестирование челночного бега 3\*10м. П/игры «К своим капитанам». | 25.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
| 89 | спринтерский бег. |  |  |  |  |  |
| 90 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Развитие скоростно-силовых качеств. В/старт до 15-30 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Равномерный бег до 15 мин. | 26.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
| 91 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игры «Зальная лапта». | 28.04 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 92 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». В/старт до 15-30 м. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз). Старты из различных И.П. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игры «Зальная лапта». | 3.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 93 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | 5.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 94 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | 10.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств. |  |
| 95 |  |  | ОРУ спец. «беговые» упражнения. Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/и «Метко в цель». | 12.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 96 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Развитие выносливости. Бег до 10 минут. П/игра «Перекати мяч» или «Гибрид». | 13.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 97 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. П/игра « Уличные вышибалы» | 16.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
| 98 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Русская лапта» или «Гибрид». | 17.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры , развитие выносливости |  |
| 99 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Русская лапта» или «Футбол». | 19.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, развитие выносливости |  |
| 100 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Русская лапта» или «Футбол». | 23.05 | ОРУ, бег, игры |  |
| 101 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Русская лапта» или «Футбол». | 24.05 | ОРУ, бег, игры |  |
| 102 |  |  | ОРУ в движении. Итоги года. Задание на лето. П/игры по выбору учащихся. Солнечные ванны (правила, дозировка). | 26.05 | ОРУ, бег, игры |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

В.И.Ковалько., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.-М., «Вако», 2005

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл.-М., 1997

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

Скамейка для пресса

Мостик гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Медбол 1 кг

Медбол 2 кг

Медбол 3кг

Комплект для прыжков в высоту

Эстафетные палочки