

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов») с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа целью физического воспитания в школе ставит содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

**Место предмета в учебном плане.**

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения физической культуры на ступени основного общего образования. Согласно учебному плану МАОУ Тоболовская СОШ на изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа за год).

 **Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;
* **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**Задачи курса**:

* содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

**Учебно-методический комплект:**

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха . 2009 г.
2. Физическая культура. 5–9 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009г.

**Тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов  |
| 1 | Спортивные игры | 8 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 |  Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» | 5 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 26 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Минифутбол | 5 |
| 7 | Спортивные игры (баскетбол) | 19 |
| 8 | Спортивно – оздоровительный туризм | 3 |
|  | Итого: | **102** |

**Содержание тем учебного курса**

 **Основы физической культуры и
 здорового образа жизни**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Физкультурно-оздоровительная
деятельность *[[1]](#footnote-1)***

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность *1***

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы[[2]](#footnote-2),* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерного*, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*.*

Спортивно- оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

Упржнения в самообороне из спортивных единоборств ( по выбору). Спортивно- оздоровительный туризм.

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

***В результате освоения физической культуры ученик 9 класса должен***

**знать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
* основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
* правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
* гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь**

* составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
* выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
* регулировать физическую нагрузку;
* осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* проводить самостоятельные занятия по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
* выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
* выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
* выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

**Литература**

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. –2004. 1-8.

2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.-128 с.

6. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ Н Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.

8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

9. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуры в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева ) / А.Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003.- 68с.

10. Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирование прохождения материала по предмету « Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Лях , А. А. Зданивеча / А.Н Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. –

**Приложение к приказу от 12.10.2016г № 175\1**

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре в 9 классе на 2016 – 2017 учебный год.**

**Составитель: Корзан С.В.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **стандарты** | **Содержание** | **Домашнее задание** |
| ***По плану*** | ***коррекция*** |
|  | 02.09 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью,  | Олимпийские игры древности и современности. Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Специально беговые упражнения. Низкий старт. (Повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. (поминутно). | Выполнить бег 60м. |
|  | 05.09 |  |  Техника барьерного бега.  | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Основные этапы развития физической культуры в России. Культурно исторические основы развития физической культуры в России. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. (поминутно). | Выполнить бег 1000м. |
|  | 07.09 |  | Стартовый разгон. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. (поминутно). | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | 09.09 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата, приемы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. (поминутно). | Выполнить подтягивание |
|  | 12.09 |  | Координация движений рук и ног при барьерном беге. Бег 1500м | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. (поминутно). | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 14.09 |  | Бег 60 метров ( учет) Низкий старт. ( учет). | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000 м. (поминутно). | Выполнить бег 1500 м |
|  | 16.09 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата, приемы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. (Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально беговые упражнения. Низкий старт. (повторение). Барьерный бег. Бег 60м с низкого стара. Бег 2000м. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 19.09 |  |  Прыжки в длину с разбега .  | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег 2000 м. | Выполнить челночный бег 5х10 |
|  | 21.09 |  | Метание мяча на дальность. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить подтягивание |
|  | 23.09 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и приёмы закаливания.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить бег 1000м |
|  | 26.09 |  | Прыжки в длину с разбега. ( Учет).. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.Метание мяча на дальность. Бег 2000 м.  | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 28.09 |  | Метание мяча на дальность. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. . Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг.) Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 30.09 |  |   **Баскетбол.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить бег 1500м |
|  | 03.10 |  | Прием мяча снизу. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 05.10 |  | Прием мяча сверху через сетку.. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | 07.10 |  | **Баскетбол**.. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 10.10 |  | Прием мяча сверху и снизу, передача через сетку | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить бег 1000м. |
|  | 12.10 |  | Прием мяча от сетки с передачей. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 14.10 |  | **Баскетбол**. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. |  |
|  | 17.10 |  | Учебная игра с элементами волейбола. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Линейные эстафеты с этапом 30 м**.** Передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра с элементами волейбола. | Выполнить подтягивание. |
|  | 19.10 |  | Повороты на месте | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 21.10 |  | **Баскетбол**. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 24.10 |  | Ловля и передача одной рукой от плеча. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5.  | Выполнить бег 1000м. |
|  | 26.10 |  | Бросок одной рукой от плеча с места. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 28.10 |  |   **Баскетбол**. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа; | Профилактика травматизма Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 07.11 |  | Ловля и передача одной рукой от плеча. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг). Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5. | Выполнить бег 1500м |
|  | 09.11 |  | Учебная игра 5х5.  | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Строевые упражнения. ( Рапорт. Повороты. Команды. Строевой шаг).Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. ( змейкой, по кругу). Ловля и передача одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения .Учебная игра 5х5.  |

|  |
| --- |
| Выполнить подтягивание. |

 |
|  | 11.11 |  | **Баскетбол**. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. ОРУ(типа зарядки). Строевые упражнения. ( короче шаг, полный шаг, полшага). Полуповороты направо, налево. Кувырок вперед, назад в группировке. |

|  |
| --- |
| Выполнить бег 100м |

 |
|  | 14.11 |  | Акробатические упражнения.Кувырок вперед, назад.  | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ(типа зарядки). Строевые упражнения. ( короче шаг, полный шаг, полшага). Полуповороты направо, налево. Кувырок вперед, назад в группировке.  | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 16.11 |  | Кувырки вперед, стойка на лопатках**.** Мост из положения стоя. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. ОРУ со скалками. Подтягивание **М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 18.11 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. ОРУ со скалками. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 21.11 |  | Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из5-6 элементов. Д. Зачетная комбинация 5-6 элементов. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 23.11 |  | Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. . ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из5-6 элементов. Д. Зачетная комбинация 5-6 элементов. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа |
|  | 25.11 |  | Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зчетная комбинация 3-4 элемента.  | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 28.11 |  | Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. ( **учет).** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Основные этапы развития физической культуры в России. . ОРУ с баскетбольными мячами. Подтягивание.**М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зачетная комбинация 3-4 элемента.  | Выполнить челночный бег 5х10 |
|  | 30.11 |  | Стойка на голове и руках с силой из упора присев. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Олимпийские игры древности и современности.  **М.** Кувырки вперед стойка на лопатках. **Д.** Мост из положения стоя. М. Стойка на голове. Д. Кувырок назад в Полушпагат. М. Соединение из3-4 элементов. Д. Зчетная комбинация 3-4 элемента. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа |
|  | 02.12 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Подтягивания и отжимания.** | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 05.12 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Бег 60 метров (учет)** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. | Выполнить бег 500м |
|  | 07.12 |  | Сочетание акробатических упражнений, прыжок через козла, ноги врозь. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. руках Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. Соединения из2-3 элементов. | Выполнить челночный бег 5х10 |
|  | 09.12 |  | **Профилактика сезонных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата, приемы закаливания.** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Лазание по канату. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. . Соединения из3-4 элементов. | Выполнить наклоны туловища |
|  | 12.12 |  | Акробатические упражнения. Прыжок через козла согнув ноги. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. . Соединения из3-4 элементов. | Выполнить прыжки в длину с места |
|  | 14.12 |  | Акробатика. Кувырок вперед, стойка на голове. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Подтягивание. Перекладина ( низкая). М. Переворот в упор толчком двух ног. Низкие жерди. Д. Махом одной и толчком другой переворот. М. Опускание в вис лежа на согнутых. Д.Соскок махом назад с поворотом. Соединения из3-4 элементов. | Выполнить подтягивание. |
|  | 16.12 |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь.  | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ. ( типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 120 см. Согнув ноги 110 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 19.12 |  | Опорный прыжок через козла согнув ноги, ноги врозь.  | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  ОРУ..(типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 120 см. Согнув ноги 110 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 21.12 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Кросс1000м.**  | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 115 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить бег 100м |
|  | 23.12 |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. ( учет). | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 120 см. Согнув ноги 110 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 26.12 |  | Опорный прыжок через козла согнув ноги ( учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 150 см. Согнув ноги 110 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить подтягивание. |
|  | 28.12 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ. (типа зарядки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. **Опорные прыжки: м.** ноги врозь через козла в ширину 115 см. Согнув ноги 105 см. **Д.** Ноги врозь. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 30.12 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики.  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. ОРУ типа зарядки. Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км. | Выполнить челночный бег 5х10 |
|  | 13.01 |  | Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики.  | Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ типа зарядки. Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный двухшажный ход. | Выполнить прыжки в длину с места |
|  | 16.01 |  | Одновременный двухшажный ход. ( учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 18.01 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Попеременный двухшажный ход.** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. | Выполнить подтягивание |
|  | 20.01 |  | Попеременный двухшажный ход.  | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах 3 км. |
|  | 23.01 |  | Одновременный бесшажный ход. | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах2-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 25.01 |  | Одновременный одношажный ход (учет). | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения..ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах. |
|  | 27.01 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Катание с горы. |
|  | 30.01 |  | Одновременный бесшажный ход.( учет). | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 01.02 |  | Торможение плугом. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием. | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Торможение плугом | Ходьба на лыжах 1 км. |
|  | 03.02 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении зимних туристских походов. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой.  | Ходьба на лыжах. |
|  | 06.02 |  | Подъем елочкой. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. | Ходьба на лыжах 3 км.  |
|  | 08.02 |  | Торможение плугом.( учет). | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. Подъем скользящим шагом. | Ходьба на лыжах. |
|  | 10.02 |  | Подъем елочкой.(учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Торможение плугом. Подъем елочкой. Подъем скользящим шагом.  | Ходьба на лыжах 2 км. |
|  | 13.02 |  | **Русская лапта.** | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Основные этапы развития физической культуры в России. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Подъем скользящим шагом. Спуск по пря мой в основной стойке. | Ходьба на лыжах. |
|  | 15.02 |  | Спуск по прямой в основной стойке. | **Знать:** Правила перехода к месту занятий. **Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. . ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. Подъем скользящим шагом. Спуск по прямой в основной стойке. | Выполнить прыжки в длину с места |
|  | 17.02 |  | Подъем скользящим шагом. ( учет). | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. |  ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах2-3 км. Подъем скользящим шагом. Спуск по прямой в основной стойке. | Ходьба на лыжах. |
|  | 20.02 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Бег на лыжах 2-3 км**. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. ОРУ типа зарядки. Ходьба на лыжах 2-3 км. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 22.02 |  | Передача мяча (различными частями стопы).  | **Знать:** правила техники безопасности при занятии в спортивном зале.**Уметь:** регулировать физическую нагрузку |  Правила техники безопасности на уроках по мини- футболу ..Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | 24.02 |  | Удар по воротам внутренней и внешней стороной стопы. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра. | Выполнить подтягивание. |
|  | 27.02 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** правила закаливания организма.**Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра.  | Выполнить челночный бег 5х10 |
|  | 01.03 |  | Совершенствование передачи, приема и остановки мяча. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра.  | Выполнить прыжки в длину с места |
|  | 06.03 |  | Учебная тренировочная игра. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики.  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра.  | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 08.03 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** правила техники безопасности при занятии в спортивном зале. **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль . | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 10.03 |  | Передача мяча на месте и в движении. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 13.03 |  |  Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5..  | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча в различных стойках. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине одной рукой. Учебная игра 5х5.  | Выполнить челночный бег 5х10.  |
|  | 15.03 |  | **Баскетбол.** | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики.  | Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. ОРУ. С медицинскими мячами 1кг. Передача мяча ( различными частями стопы). Прием и остановка мяча. Удары по мячу ногами и головой. Учебная тренировочная игра.  | Выполнить подтягивание |
|  | 17.03 |  | Барьерный бег. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. СУ. ( Перестроения 2-3 шеренги). ОРУ. ( комплекс- типа зарядки). Барьерный бег.Кросс2000м. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 20.03 |  | Техника барьерного бега | **Знать:** правила закаливания организма. **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. СУ. ОРУ. ( комплекс- типа зарядки). Барьерный бег. Кросс1500м.  | Выполнить подтягивание. |
|  | 22.03 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;**Уметь:** регулировать физическую нагрузку.  | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. СУ. ОРУ. ( комплекс- типа зарядки). Барьерный бег. Кросс2000м.  | Выполнить бег 100м |
|  | 24.03 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс2000м. Челночный бег 3х10м | Выполнить прыжки в длину с места |
|  | 03.04 |  | Челночный бег 3х10м (учет).  | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс2000м. Челночный бег 3х10м. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 05.04 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** Правила техники безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. **Уметь:** регулировать физическую нагрузку | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс2000м. Низкий старт- техника. Бег 60 м с низкого старта. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 07.04 |  | Бег 60 м с низкого старта. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; **Уметь:** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;  | Культурно- исторические основы развития физической культуры в России. СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс2000м. Низкий старт- техника Бег 60 м с низкого старта  | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 10.04 |  | Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м. (Учет). | **Знать:** Основные правила выполнения двигательных действий в развитии физических качеств. **Уметь:** Составлять и выполнять упражнения утренней гимнастики. |  СУ.( дробление и сведение). ОРУ. ( с гимнастическими скакалками). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс2000м. Низкий старт- техника Бег 60 м с низкого старта  | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 12.04 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим техникой выполнения двигательных действий; | Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в высоту способом перешагиванием. Кросс2000м. Бег 60 м с низкого старта. | Выполнить челночный бег 3х10 |
|  | 14.04 |  | Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** Выполнять основные легкоатлетические упражнения. | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс2000м. Бег 60 м с низкого старта. | Выполнить бег на 1000м. |
|  | 17.04 |  |  Бег 60 м с низкого старта. (учет). | **Знать:** Основные правила выполнения двигательных действий в развитии физических качеств.  **Уметь:** Выполнять основные легкоатлетические упражнения.  | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики . ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс2000м. Бег 60 м с низкого старта. Метание мяча с 5-9 шагов с разбега. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 19.04 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность.** | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,; **Уметь:** Выполнять легкоатлетические упражнения. | Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. ОРУ. ( типа зарядки- комплекс). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс1500м. Метание мяча с 5-9 шагов с разбега. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 21.04 |  | Бег 30м с высокого старта. ( учет) | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс2000м. Метание мяча с 5-9 шагов с разбега. Бег 60м с высокого старта. | Выполнить наклоны туловища. |
|  | 24.04 |  | Метание мяча с 3-5 шагов с разбега. ( учет) | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;**Уметь:** составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; | Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс2000м. Метание мяча с 5-9 шагов с разбега. Подтягивание на перекладине. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 26.04 |  | Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов ( учет). | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** Выполнять легкоатлетические упражнения.  | ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Кросс2000м. Метание мяча с 5-9 шагов с разбега.. Подтягивание на перекладине. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 28.04 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Кросс 2000м. ( учет).** | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ. ( С гимнастическими скакалками). СУ. ( Разведения и слияния). Кросс1500м. Подтягивание на перекладине. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 03.05 |  | Передача мяча со сменой мест. | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; **Уметь:** Выполнять легкоатлетические упражнения. | Правила техники безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале. Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить челночный бег 3х10. |
|  | 05.05 |  | Передача мяча в движении парами. | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить подтягивание. |
|  | 10.05 |  | **Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»****Метание мяча на дальность.**  | **Знать:** правила закаливания организма . **Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе . | . Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить бег на 60м. |
|  | 12.05 |  | Броски мяча по кольцу после ведения. | **Знать:** Правила поведения при занятиях в спортивном зале.**Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе .  |  Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить бег на 100м. |
|  | 15.05 |  | Совершенствование ведения, передач, бросков.  | **Знать:** гигиенические требования и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; **Уметь:** **:** Выполнять технические элементы в баскетболе   | Основные этапы развития физической культуры в России Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить бег на 1000м. |
|  | 17.05 |  | Техника барьерного бега. Бег по прямой 1000 м. | **Знать:** Правила поведения при занятиях в спортивном зале.**Уметь:** Выполнять технические элементы в баскетболе. |  Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок мяча в прыжке. Тактика игры в нападении. (быстрый прорыв). Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить бег 1000м. |
|  | 19.05 |  | Тактика игры в нападении (быстрый прорыв).  | **Знать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; **Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; |  Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок мяча в прыжке. Тактика игры в нападении. (быстрый прорыв) Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить прыжки в длину с места. |
|  | 22.05 |  |  Учебная игра в баскетбол 5х5. | **Знать:** правила закаливания организма и основные способы самомассажа;**Уметь:** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий; | Передача мяча со сменой мест. Передача мяча в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Бросок мяча в прыжке. Тактика игры в нападении. ( быстрый прорыв) Учебная игра в баскетбол 5х5. | Выполнить челночный бег. |
|  | 24.05 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;**Уметь** самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью; уложить рюкзак. | Правила поведения при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к инвентарю и спортивной одежде. | Выполнить сгибание рук в упоре лежа. |
|  | 26.05 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;**Уметь** самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью; уложить рюкзак. | Правила установки палатки. Оборудование костровища и места для хранения продуктов. Оборудование места питания. Техника безопасности при обращении с огнем при готовки пищи. | Выполнить челночный бег 5х10. |
|  | 29.05 |  | **Русская лапта.**  | **Знать:** основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;**Уметь** самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью; уложить рюкзак. | Движение по карте. Правильное ориентирование карты. Отметка на карте контрольных пунктов. Передвижение по карте оптимальным путем. | Выполнить подтягивание. |

1. С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. [↑](#footnote-ref-1)
2. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников. [↑](#footnote-ref-2)