**Пояснительная записка** 5-9 кл.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

**2. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделы программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

**3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, в 6 классе -102 час, в 7 классе -102 часа, в 8 классе-102 часа, в 9 классе -102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (3 часа в неделю).

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1\* | Низкий старт  Стартовый разгон  Эстафетный бег.  Инструктаж по ТБ  Развитие скоростных качеств | Низкий старт *(до* *30 м).*  Стартовый разгон.  Эстафетный бег.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Комплекс 1 | 02.09 |  |
| 2\* | Низкий старт  Стартовый разгон.  Эстафетный бег | Низкий старт *(до* *30 м).*  Бег по дистанции  Эстафетный бег. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Комплекс 1 | 02.09 |  |
| 3\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 04.09 |  |
| 4\* | Низкий старт  Финиширование.  Эстафетный бег | Низкий старт *(30–40 м).*  Финиширование.  Эстафетный бег *(круговая эстафета).*  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Комплекс 1 | 09.09 |  |
| 5\* | Бег на результат *(60 м)*.  Низкий старт  Финиширование.  Эстафетный бег | Бег на результат *(60 м)*.  Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.  Развитие скоростных качеств | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Комплекс 1 | 09.09 |  |
| 6\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 11.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7\* | Прыжок в длину Метание мяча на дальность | Прыжок в длину способом «согнув ноги» . Приземление.  Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| 8\* | Прыжок в длину  Метание теннисного мяча на дальность | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность**.**  Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| 9\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| 10\* | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).*  Развитие выносливости | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).*  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м | Комплекс 1 | 23.09 |  |
| 11\* | Бег в равномерном темпе *(12 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения.  ОРУ.  Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра  Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 1 | 23.09 |  |
| 12\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 25.09 |  |
| 13\* | Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра  Развитие выносливости | Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 1 | 30.09 |  |
| 14\* | Бег в равномерном темпе *(15 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 1 | 30.09 |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 02.10 |  |
| 16\* | Бег *(17 мин).*  Преодоление вертикальных препятствий,  Спортивная игра | Бег *(17 мин).*  Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра  Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 1 | 07.10 |  |
| 17\* | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком.  ОРУ. Спортивная игра  Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 1 | 07.10 |  |
| 18\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 09.10 |  |
| 19\* | Бег *(3 км).*  Развитие выносливости  Спортивная игра | Бег *(3 км).*  Развитие выносливости. ОРУ.  Специальные беговые упражнения | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 1 | 14.10 |  |
| 20\* | Элементы баскетбола  Сочетание приемов  Ведение мяча  Бросок двумя руками | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.  Бросок двумя руками от головы с места. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 14.10 |  |
| 21\* | Элементы баскетбола  Сочетание приемов  Ведение мяча  Бросок двумя руками | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.  Бросок двумя руками от головы с места. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 16.10 |  |
| 22\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 24.10 |  |
| 23\* | Передачи мяча двумя руками  Личная защита.  Учебная игра. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте.  Личная защита.  Учебная игра.  Совершенствование ФС | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 24.10 |  |
| 24\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 23.10 |  |
| 25\* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.  Бросок двумя руками от головы с места. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре  ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3  Комплекс 3 | 06.11 |  |
| 26\* | Личная защита.  Учебная игра.  Развитие координационных способностей. | Личная защита.  Учебная игра.  Развитие координационных способностей. Совершенствование ФС | 11.11 |  |
| 27\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 11.11 |  |
| 28\* | Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор толчком двумя  руками (м.). «Мост» из п. стоя с помощью (д.)  Подтягивания в висе.  Техника безопасности | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.  Подтягивания в висе.  Подъем переворотом силой (м.)  «Мост» из п. стоя с помощью (д.)  Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Комплекс 2 | 13.11 |  |
| 29\* | Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор толчком двумя  руками (м.). «Мост» из п. стоя с помощью (д.)  Подтягивания в висе.  Техника безопасности | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.  Подтягивания в висе.  Подъем переворотом силой (м.)  «Мост» из п. стоя с помощью (д.)  Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Комплекс 2 | 18.11 |  |
| 30\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 18.11 |  |
| 31\* | Строевые упр-я: Подтягивания в висе.  Развитие силовых способностей | **Подтягивания в висе**. Подъем  переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.  Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Комплекс 2 | 20.11 |  |
| 32\* | Строевые упр-я:  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  ОРУ с предметами.  Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату | Комплекс 2 | 25.11 |  |
| 33\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 25.11 |  |
| 34\* | Строевые упр-я:  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату | ОРУ с гимнастическими палками  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату | Комплекс 2 | 27.11 |  |
| 35\* | Строевые упр-я:  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату | ОРУ с гимнастическими палками  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату | .  Комплекс 2 | 02.12 |  |
| 36\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 1 | 02.12 |  |
| 37\* | Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату.  Развитие скоростно-силовых  способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  ОРУ с обручами. Эстафеты.  Лазание по канату.  Развитие скоростно-силовых  способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату | Комплекс 2 | 09.12 |  |
| 38\* | Перестроение по четыре в движении.  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  Лазание по канату | Перестроение по четыре в движении.  Прыжок ноги врозь (м.).  Прыжок боком (д.).  ОРУ с обручами.  Лазание по канату  Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Комплекс 2 | 09.12 |  |
| 39\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 2 | 11.12 |  |
| 40\* | Акробатические упражнения  Кувырок назад  Лазание по канату  Из упора присев стойка на руках и голове(м.). | Из упора присев стойка на руках и голове(м.).  Кувырок назад в полушпагат (д.).  Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 | 16.12 |  |
| 41\* | Акробатические упражнения  Кувырок назад  Лазание по канату  Из упора присев стойка на руках и голове(м.). | Из упора присев стойка на руках и голове(м.).  Кувырок назад в полушпагат (д.).  Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 | 16.12 |  |
| 42\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 2 | 18.12 |  |
| 43\* | Акробатические упражнения | Из упора присев стойка на руках и голове(м.).  Кувырок назад в полушпагат (д.).  ОРУ в движении.  Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 | 23.12 |  |
| 44\* | Акробатические упражнения | Из упора присев стойка на руках и голове(м.).  Кувырок назад в полушпагат (д.).  ОРУ в движении.  Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 | 23.12 |  |
| 45\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 2 | 25.12 |  |
| 46\* | Акробатические упражнения | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке.  Кувырок назад в полушпагат (д.).  ОРУ в движении.  Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 | 13.01 |  |
| 47\* | Акробатические упражнения | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок  (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату  Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинации из разученных элементов | Комплекс 2 | 13.01 |  |
| 48\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 2 | 15.01 |  |
| 49\* | Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.  Из истории лыжного спорта.  Скользящий шаг.  Одновременный одношажный ход. | Инструктаж по т/б по лыжной подготовке.  Из истории лыжного спорта.  Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  Скользящий шаг.  Одновременный одношажный ход. | Уметь :передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 20.01 |  |
| 50\* | Инструктаж по т/б по лыжной подготовке. Из истории лыжного спорта.  Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | Инструктаж по т/б по лыжной подготовке. Из истории лыжного спорта.  Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  Скользящий шаг.  Одновременный одношажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 20.01 |  |
| 51\* | Одновременный одношажный ход.  Скоростной (стартовый) вариант | Попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Скоростной (стартовый) вариант.  Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  Меры безопасности на льду и воде | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 22.01 |  |
| 52\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 27.01 |  |
| 53\* | Одновременный двухшажный ход.  Схема движения. | Одновременный двухшажный ход.  Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 27.01 |  |
| 54\* | Коньковый ход без палок.  КУ с использованием конькового хода. | Коньковый ход без палок.  КУ с использованием конькового хода. Лыжная прогулка по пересеченной местности. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 29.01 |  |
| 55\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 03.02 |  |
| 56\* | Подъём скользящим шагом.  Значение закаливания для здоровья. Воздушные ванны. | Подъём скользящим шагом.  Значение закаливания для здоровья. Воздушные ванны. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 03.02 |  |
| 57\* | Повороты на лыжах  Поворот «плугом». «Змейка».  Поворот от склона.  Поворот к склону. | Поворот «плугом». «Змейка».  Поворот от склона.  Поворот к склону. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 05.02 |  |
| 58\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 10.02 |  |
| 59\* | Правила предупреждения обморожений Прохождение дистанции 2 км в свободном темпе. | Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.  Прохождение дистанции 2 км в свободном темпе. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 10.02 |  |
| 60\* | Одновременный двухшажный ход.  Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. | Одновременный двухшажный ход.  Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 12.02 |  |
| 61\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 17.02 |  |
| 62\* | Изменение стоек спуска.  Оказание первой помощи при обморожении и травмах.  Дистанция 2 км | Изменение стоек спуска.  Оказание первой помощи при обморожении и травмах.  Правила выполнения тестов для оценки уровня физической подготовленности  Дистанция 2 км | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 17.02 |  |
| 63\* | Подъём скользящим шагом.  Воздушные ванны. | Подъём скользящим шагом.  Значение закаливания для здоровья. Воздушные ванны. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 19.02 |  |
| 64\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 24.02 |  |
| 65\* | Повороты на лыжах  Поворот «плугом». «Змейка».  Поворот от склона.  Поворот к склону. | Поворот «плугом». «Змейка».  Поворот от склона.  Поворот к склону.  Дневник самонаблюдений при занятиях на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 24.02 |  |
| 66\* | Дистанция 3 км на результат  Игры на лыжах. «Снайперы», «Кто проскользит дальше?», «Поезд» | Дистанция 3 км на результат  Игры на лыжах. «Снайперы», «Кто проскользит дальше?», «Поезд»  Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий физкультурой | Уметь передвигаться на лыжах на результат Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 26.02 |  |
| 67\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 02.03 |  |
| 68\* | Дистанция 3 км на результат  Игры на лыжах. | Дистанция 3 км на результат  Игры на лыжах.  Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий физкультурой | Уметь передвигаться на лыжах на результат Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 02.03 |  |
| 69\* | Дистанция 3 км на результат  Игры на лыжах. | Дистанция 3 км на результат  Игры на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах на результат Развитие физ-х кач-в | Комплекс 3 | 04.03 |  |
| 70\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 09.03 |  |
| 71\* | Элементы баскетбола  Правила поТБ  Ведение мяча  Бросок двумя | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 09.03 |  |
| 72\* | Элементы баскетбола  Правила поТБ  Ведение мяча  Бросок двумя  Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита**.** | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 11.03 |  |
| 73\* | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.  Развитие координационных способностей | 16.03 |  |
| 74\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 16.03 |  |
| 75\* | Сочетание приемов б\б  Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок  Учебная игра | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3)*.  Учебная игра | *Уметь:* играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Комплекс 3 | 18.03 |  |
| 76\* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Личная защита. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места.  Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 30.03 |  |
| 77\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 3 | 30.03 |  |
| 78\* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Личная защита. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.  Личная защита. Учебная игра | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 01.04 |  |
| 79\* | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.  Личная защита. | Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.  Личная защита.  Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 3 | 06.04 |  |
| 80\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 06.04 |  |
| 81\* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Личная защита. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.  Игровые задания  *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).*  Учебная игра.  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 4 | 08.04 |  |
| 82\* | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Личная защита. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.  Игровые задания  *(2* × *2, 3* × *3, 4* × *4).*  Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Комплекс 4 | 13.04 |  |
| 83\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 13.04 |  |
| 84\* | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору.  Преодоление горизонтальных препятствий.  Инструктаж по ТБ | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору.  Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 4 | 15.04 |  |
| 85\* | Бег в равномерном темпе *(16мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра | Бег в равномерном темпе *(16мин).*  Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра  Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | Комплекс 4 | 20.04 |  |
| 86\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 20.04 |  |
| 87\* | Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения в  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплекс 4 | 22.04 |  |
| 88\* | Правила безопасного поведения в  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.  Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.  Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплекс 4 | 27.04 |  |
| 89\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 27.04 |  |
| 90\* | Низкий старт (30 40м).  Финиширование  Эстафетный бег.  Развитие скоростных качеств | Низкий старт (30 40м).  Финиширование  Эстафетный бег.  ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплекс 4 | 29.04 |  |
| 91\* | Низкий старт (30 40м).  Финиширование  Эстафетный бег.  Развитие скоростных качеств | Низкий старт (30 40м).  Финиширование  Эстафетный бег.  ОРУ Специаль­ные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта | Комплекс 4 | 04.05 |  |
| 92\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 04.05 |  |
| 93\* | Прыжок в высоту  Метание мяча (150 г**)** на дальность | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.  Метание мяча (150 г**)** на дальность с 5-6 шагов. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 06.05 |  |
| 94\* | Прыжок в высоту  Метание мяча (150 г**)** на дальность  Специальные беговые упражнения. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность  ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 11.05 |  |
| 95\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 11.05 |  |
| 96\* | Бег на результат **(60** м).  Прыжок в высоту Метание теннисного мяча на дальность | Бег на результат **(60** м).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.  Метание теннисного мяча на дальность | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 13.05 |  |
| 97\* | Бег на результат (60 м).  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | **Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 18.05 |  |
| 98\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 | 18.05 |  |
| 99\* | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий.  Инструктаж по ТБ | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий.  ОРУ. Специальные беговые упр-я.  Развитие выносливости.  Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 4 | 20.05 |  |
| 100\* | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий.  Спортивная игра | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий.  ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 4 |  |  |
| 101\* | п/игры, эстафеты, офп, спортивные игры | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | Комплекс 4 |  |  |
| 102\* | Бег *(18 мин).* Спортивная игра  Бег *(3 км).* Развитие выносливости.  Метание теннисного мяча на дальность  Спортивная игр | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.  Бег *(3 км).* Развитие выносливости.  Метание теннисного мяча на дальность  Правила поведения на воде, дорогах, в общественных местах | *Уметь:* бегать в рав- номерном темпе  *(20 мин)* | Комплекс 4 |  |  |