**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГАЕВСКОЙ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

*Приложение №\_\_\_\_\_\_*

*к «Основной образовательной программе основного общего образования МОУ Гаевской ООШ»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «физическая культура»**

Составитель программы:

Глазачев Иван Васильевич, учитель

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

 **«Физическая культура»**

Планируемые результаты опираются на **ведущие целевые установки,** отражающие основной, сущностный вклад изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяется **следующие группы:**

**Личностные результаты** представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование **исключительно неперсонифицированной** информации.

**Метапредметные результаты** представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

**Предметные результаты** представлены в соответствии с группами результатов учебного предмета, раскрывают и детализируют их.

Предметные результаты приводятся в блоках **«**Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Планируемые результаты, отнесенные к блоку «Выпускник научится», ориентируют пользователя в том, достижение какого уровня освоения учебных действий с изучаемым опорным учебным материалом ожидается от выпускника. Критериями отбора результатов служат их значимость для решения основных задач образования на данном уровне и необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся. Иными словами, в этот блок включается круг учебных задач, построенных на опорном учебном материале, овладение которыми принципиально необходимо для успешного обучения и социализации и которые могут быть освоены всеми обучающихся.

Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, которое может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения, в том числе в форме государственной итоговой аттестации. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, составляющих зону ближайшего развития большинства обучающихся, – с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Соответствующая группа результатов в тексте выделена курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев достижение планируемых результатов этого блока целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать в виде накопленной оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательного процесса, направленного на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1. Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к ценностям народов России и народов мира. Чувство ответственности и долга перед Родиной.

2. Ответственное отношение к учению. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических способностей.

6. Развитость морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

 7. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

8. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

11. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению).

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимисямежпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.На уроках по учебному предмету «Физическая культура» будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

 - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ), мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ, словарей и других поисковых систем;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематическихзанятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями  с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6) умение выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**2. Содержание учебного предмета.**

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

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

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

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

**Физическая культура как область знаний.**

***История и современное развитие физической культуры:***

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

***Современное представление о физической культуре (основные понятия):***

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

***Физическая культура человека:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:***

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития*.* Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

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

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

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

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные виды учебной деятельности | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7  | 8 | 9 |
| 1 | ***Физическая культура как область знаний*** Физическая культура человека | В процессе занятий физической культурой. |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. |
| 2 | ***Спортивно оздоровительная деятельность*** |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики. | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 26 | 26 | 26 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 2.5 | Плавание | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | ***Специальная подготовка*** |
| 3.1 | Футбол, баскетбол, волейбол | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. |
| 3.2 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. |
|  | **Итого**  **'** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

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

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела, программы** | **Тема урока** | **Элементы содержания** |
| **1** | **Лёгкая атлетика**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом"Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетики (в беге, прыжках, метаниях)****Техника бега на короткие дистанции.**  | ***Правила поведения и техники безопасности и первой помощи при травмах на уроках лёгкой атлетики, баскетболу.*** Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. ***Лёгкая атлетика***: *б****ег на короткие дистанции*:** бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. |
| **2** | *Основы физической культуры издорового образа жизни**.***Техника бега на короткие дистанции:** техника низкого старта, стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м.Развитие быстроты | ***Влияние л/а упражнений на различные системы организма. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***Комплекс ОРУ. ***Лёгкая атлетика***: ***бег на короткие дистанции:*** Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с**.).** Низкий старт.Бег 30 м, 60 м. |
| **3** | **Техника бега на короткие дистанции:** низкий старт**.Эстафетный бег.**Бег 30 м, 60 м.Развитие быстроты | ОРУ в движении.***Лёгкая атлетика***: ***бег на короткие дистанции: с***пециальные беговые упражнения для развития быстроты. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 30 – 60 метров.***Лёгкая атлетика***: э***стафетный бег*:** передача э.п. в эстафетах. Спортивная ходьба 4 мин |
| **4**  | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Эстафетный бег.** Бег на результат 30-60 м.Развитие быстроты | ***Олимпийские игры древности и современности.***ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Бег с преодолением препятствий.Бег с ускорением 30-60 м на результат.***Лёгкая атлетика***: ***эстафетный бег:*** эстафеты, передача э.п.  |
| **5** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Прыжки в длину.Метание малого мяча.**Развитие скоростно- силовых качеств | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Скоростной бег, до 30 метров. Техника отталкивания в прыжке в длину с места. ***Лёгкая атлетика***: ***прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель с 5-6 м.*** |
| **6** | ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.***ОРУ в движении. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Лёгкая атлетика***:***прыжки в длину с места. Метание малого мяча*** в цель (подвижную и неподвижную). |
| **7** | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***Лёгкая атлетика***:***прыжок в длину с места. Метание мяча в цель(подвижную и неподвижную) .***Переменный бег 1000 м.***Элементы релаксации и аутотренинга***.  |
| **8** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Техника бега на средние дистанции.** Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. ***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения***. Специальные беговые упражнения для развития скоростной выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.***Лёгкая атлетика***:***бег на средние дистанции*:**равномерный бег 1000 м.***Элементы релаксации и аутотренинга.***  |
| **9** |  | ОРУ в движении. ***Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистойи дыхательной системы.*** Специальные беговые упражнения для развития скоростной выносливости**.** Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.***Лёгкая атлетика***:***бег на средние дистанции*:**  6 минутный бег***.Элементы релаксации и аутотренинга.***  |
| **10** | **Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.** Развитие скоростной выносливости | ОРУ Специальные беговые упражнения для развития скоростной выносливости**.** Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с преодолением препятствий. Броски и толчки баскетбольных мячей.***Лёгкая атлетика***:***бег на средние дистанции:***Бег 800 м.***Метание малого мяча:***Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.. |
| **11** | **Метание малого мяча на дальность.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.*** ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. ***Лёгкая атлетика***:***метание малого мяча:***Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега***.***Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6 м. Равномерный бег по пересечённой местности 10 мин.***Элементы релаксации и аутотренинга.***  |
| **12** | Развитие силовых способностей и прыгучести.  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.  |
| **13** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ***Лёгкая атлетика***:***прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.*** |
| **14** | **Кроссовый бег.** Развитие выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития гибкости.***Лёгкая атлетика***:***кроссовый бег*:** бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом в баскетболе. Комбинации для двух игроков. |
| **15** | Основы физической культуры издорового образа жизни Правила соревнованийФизкультурно-оздоровительная деятельность.Спортивно-оздоровительная деятельность.**Спортивные игры(баскетбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приемы в баскетболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки.Развитие ловкости и координации | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках баскетбола. Командные игровые виды спорта.*** Терминология игры в баскетбол.ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры: технические приемы в баскетболе -*** стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Челночный бег 3×10 м с ведением мяча |
| **16** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Технические приемы в баскетболе**: Ловля и передача мяча.Развитие ловкости и координации | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности***. Комплекс упражнений с мячом в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.***Спортивные игры: технические приемы в баскетболе - ловля и передача мяча*** двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте и в движении.Прыжки вверх из приседа.Учебная игра в минибаскетбол. |
| **17** | **Технические приемы в баскетболе:** Ведение мяча.Развитие ловкости и координации | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ для развития ловкости и координации. ***Спортивные игры: технические приемы в баскетболе -*** варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей ине ведущей рукой.Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Учебная игра. |
| **18** | **Технические приемы в баскетболе:** бросок мяча**.**Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. ***Спортивные игры: технические приемы в баскетболе -*** варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.Подвижная игра «Борьба за мяч».  |
| **19** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** тактика свободного нападения.Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные игры, Беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе*-*ведение мяча.*** Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину**.** Тактика свободного нападения.Учебная игра «Мяч капитану» |
| **20** |  | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** Вырывание и выбивание мяча.Развитие ловкости и координации | ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе*-** варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.Вырывание мяча. Выбивание мяча***.***Учебная игра |
| **21** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** нападение быстрым прорывом**.**Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе*-**варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.Учебная игра. |
| **22** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** взаимодействие двух игроков.Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе*-**варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |
| **23** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** игровые задания.Развитие ловкости и координации | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ для развития ловкости и координации. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе*-**челночный бег с ведением и без ведения мяча. ***Броски мячав кольцо*** после ведения, после ловли. ***Действия нападающего против нескольких защитников;***Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |
| **24** |  | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** игровые задания.Развитие ловкости и координации | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ для развития ловкости и координации. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе*-**челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах ***передача мяча***. ***Действия нападающего против нескольких защитников;***Игровые задания в нападении и защите: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |
| **2 четверть** |
| **25** | Основы физической культуры издорового образа жизниПравила соревнованийФизкультурно-оздоровительная деятельность.Спортивно-оздоровительная деятельность.**(Гимнастика)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках гимнастики. Комплекс утренней гимнастики.** Развитие гибкости. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по гимнастике.Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения***. ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.*Наклон вперед из положения сидя на результат. |
| **26** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие координации, гибкости. |  Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации: к***увырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, равновесие на одной, прыжки с поворотами на 180\*, 360\*. Подъем туловища. |
| **27** |  Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации:*** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, равновесие на одной, прыжки с поворотами на 180\*, 360\*. Подъем туловища. Комбинации из освоенных элементов. |
| **28** | Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации:*** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, равновесие на одной, прыжки с поворотами на 180\*, 360\*. Подъем туловища. Комбинации из освоенных элементов. |
| **29** | Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации:*** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, равновесие на одной, прыжки с поворотами на 180\*, 360\*. Подъем туловища. Комбинации из освоенных элементов. |
| **30** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Лазание по канату (шесту).**Сгибание и разгибание рук в упоре.Развитие гибкости. | ***Техника движений и ее основные показатели.***Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Гимнастика: лазание по канату (шесту):*** лазанье по канату (шесту) в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **31** | ***Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка***. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Гимнастика: лазание по канату (шесту):*** лазанье по канату (шесту) в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **32** | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Гимнастика: лазание по канату (шесту):*** лазанье по канату (шесту) в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **33** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости. ***Гимнастика: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах - с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики****–*** *упражнения на средней и низкой перекладине*: ***(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** подъём в упор из виса стоя, подъём переворотом махом одной, толчком другой, переворот вперед и соскок махом назад; *Девочки– упражнения на низкой перекладине*: ***(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  |
| **34** |  | Строевые упражнения. ОРУ в движении для развития координации.***Гимнастика: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах -*** *мальчики: на параллельных брусьях* ***–(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** махи в упоре, ходьба на руках в упоре, сед ноги врозь, сгибание рук в упоре лёжа, соскок махом назад вдоль брусьев. *Девочки: на гимнастическом бревне* – вскок в стойку ноги скрестно, ходьба на носках, спиной вперёд, присед, поворот в приседе, махи, равновесие на одной, соскок прогнувшись. ***Комбинации из освоенных элементов.*** |
| **35** | Строевые упражнения. ОРУ в движении для развития координации. ***Гимнастика: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах*-***мальчики: на параллельных брусьях* ***–(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** махи в упоре, ходьба на руках в упоре, сед ноги врозь, сгибание рук в упоре лёжа, соскок махом назад вдоль брусьев. *Девочки: на гимнастическом бревне* – вскок в стойку ноги скрестно, ходьба на носках, спиной вперёд, присед, поворот в приседе, махи, равновесие на одной, соскок прогнувшись. ***Комбинации из освоенных элементов.*** |
| **36** | Строевые упражнения. ОРУ в движении для развития координации.***Гимнастика:Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах -****мальчики: на высокой перекладине* ***- (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** подтягивание в висе, махи, подъём силой с помощью, подъём переворотом с помощью.*Девочки: на разновысоких брусьях*: ***(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)***смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь, подъём переворотом на нижней жерди. ***Комбинации из освоенных элементов.*** |
| **37** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Гимнастическая полоса препятствий.** Развитие силы и координации. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.*** Строевые упражнения. ОРУ на развитие силы. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастика: гимнастическая полоса препятствий*** - скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, маты***. Различные варианты гимнастической полосы препятствий.*** |
| **38** | ***Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.*** Строевые упражнения. ОРУ на развитие силы. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастика: гимнастическая полоса препятствий*** - скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, маты***. Различные варианты гимнастической полосы препятствий.*** |
| **39** | **Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.** Развитие координации. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.***Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения*:** шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг. Прыжки со скакалкой.Эстафеты.  |
| **40** | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.***Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения:*** шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  |
| **41** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Опорный прыжок.** Развитие скоростно-силовых качеств | ***Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.*** Строевые упражнения. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Метание баскетбольного мяча из – заголовы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Опорный прыжок через козла, ноги врозь. Опорный прыжок на коня, ноги врозь. |
| **42** | Строевые упражнения. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь. Опорный прыжок на коня, ноги врозь. |
| **43** | Строевые упражнения. ***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,*** ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Метание баскетбольного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Опорный прыжок через козла, ноги врозь. Опорный прыжок на коня, ноги врозь. |
| **44** | **Упражнения культурно-этнической направленности** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Сюжетно-образные и обрядовые игры.**Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации***. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **45** | ***Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.*** ОРУ для развития ловкости и координации. ***Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **46** | **Гимнастика** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие ловкости и координации | ОРУ. ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.Гимнастика: гимнастическая полоса препятствий -*** скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно.Различные комбинации гимнастической полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **47** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие ловкости и координации | ОРУ. ***Гимнастика: гимнастическая полоса препятствий -*** скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно***.***Различные комбинации гимнастической полосы препятствий.Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **48** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие ловкости и координации | ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастика: гимнастическая полоса препятствий -*** скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно. Различные комбинации гимнастической полосы препятствий.Поднимание туловища. |
| **3 четверть** |
| **49** | Основы физической культуры издорового образа жизниПравила соревнований.Спортивно-оздоровительная деятельность Основные способы передвижений на лыжах**(Лыжная подготовка)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-бесшажный ход.Развитие выносливости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки.Правила соревнований по лыжным гонкам.***Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** попеременно и одновременно -двухшажный ход.Одновременно - бесшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. |
| **50** | **Основные способы передвижений н6а лыжах:**одновременно - двушажный ход.Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия.***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - бесшажный ход, попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. Одновременно -бесшажный ход. Попеременно – двухшажный ход. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **51** |
| **52** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -:*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход.Прохождение дистанции 1,5 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **53** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход.Прохождение дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **54** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно – одношажный ход.Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах-***одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход.Одновременно – одношажный ход.Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **55** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия.***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход.Прохождение дистанции 3 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **56** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход.Одновременно -бесшажный ход.Одновременно – одношажный ход***.***Прохождение дистанции 3 км изученными ходами.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **57** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно - бесшажный ход.Эстафетный бег**.**Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах-***одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Эстафета на дистанции 1 км. |
| **58** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Эстафета на дистанции 2 км. |
| **59** | **Основные способы передвижений на лыжах:**техника одновременных ходов.Развитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. |
| **60** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. |
| **61** | **Основные способы передвижений на лыжах:**попеременно - двухшажный ходРазвитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Попеременно - двухшажный ход.Прохождение дистанции 1,5 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **62** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход***.***Прохождение дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **63** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **64** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **65** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** повороты переступанием.Развитие выносливости и координации.  | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений-***повороты переступанием на месте и в движении***.***Прохождение дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **66** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** повороты переступанием**.** Развитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -***повороты переступанием на месте и в движении***.***Прохождение дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **67** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъемы.Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений-***одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём попеременно – двухшажным шагом.Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **68** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъемы.Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений-***одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём попеременно – двухшажным шагом.Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **69** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.подъем «полуелочкой», «ёлочкой».Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений-***одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой»,«ёлочкой***»,*** попеременно – двухшажным шагом.Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **70** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.подъем «полуелочкой», ёлочкой».Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия.***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -***бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой»,попеременно – двухшажным шагом.Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **71** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.Торможение «плугом».Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений-***одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», попеременно – двухшажным шагом.Торможение «плугом».Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **72** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.Торможение «плугом».Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений-***одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», попеременно – двухшажным шагом.Торможение «плугом».Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **73** | **Основные способы передвижений на лыжах:**прохождение дистанции 2км.Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия*.* ***Лыжная подготовка: основные способы передвижений на лыжах -*** *с*очетание лыжных ходов на дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **74** | Спортивно-оздорови тельная деятельность **(Плавание)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Основные способы плавания.** | ***Основы туристской подготовки. Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.***  |
| **75** | ***Основы туристской подготовки. Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **76** | Основы физической культуры издорового образа жизни Командные виды спорта. Правила соревнований.Спортивно-оздоровительная специальная подготовка**спортивные игры(волейбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на уроках спортигр.Технические приёмы в волейболе***: с*тойки и передвижения, повороты, остановки.Развитие ловкости | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортигр.Правила соревнований по волейболу. Командные (игровые) виды спорта.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. ***Технические приёмы в волейболе:*** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Падения в группировке. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |
| **77** | **Технические приемы в волейболе**:стойки и передвижения, повороты, остановки,прием и передача мяча. Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры: технические приёмы в волейболе* -**стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.Эстафеты, игровые упражнения. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; ***передача мяча в парах через сетку***; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. |
| **78** | **Технические приемы в волейболе***:с*тойки и передвижения, повороты, остановки,прием и передача мяча.Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры: технические приёмы в волейболе* -**стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.Эстафеты, игровые упражнения. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; ***передача мяча в парах через сетку***; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах снабрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. |
| 4 четверть |
| **79** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Технические приемы в волейболе:**нижняя подача мяча, развитие ловкости и координации. | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры: технические приёмы в волейболе*-*нижняя прямая подача мяча:*** подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |
| **80** | **Технические приемы в волейболе: нижняя подача мяча.** Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Спортивные игры: технические приёмы в волейболе*-*нижняя прямая подача мяча***: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |
| **81** | **Технические приемыи тактические действия в волейболе**: прием и передача мяча, нижняя прямая подача**,** развитие ловкости и координации | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Эстафеты, игровые упражнения. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе*** -***передача мяча через сетку***в парах, в колоннах, сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте и в движении, ***нижняя прямая подача***, ***приём мяча после подачи.***Учебная игра. |
| **82** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:**прием и передача мяча, нижняя прямая подача**.**Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Эстафеты, игровые упражнения. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе*** -***передача мяча через сетку*** в парах, в колоннах, сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте и в движении, ***нижняя прямая подача***, ***приём мяча после подачи.***Учебная игра. |
| **83** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** прием и передача мяча, нижняя прямая подача**.**Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития быстроты реакции. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Эстафеты, игровые упражнения. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе*** -***передача мяча через сетку***в парах, в колоннах, сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте и в движении, ***нижняя прямая подача,приём мяча после подачи***.Учебная игра. |
| **84** | Основы физической культуры издорового образа жизни Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка**Спортивные игры (мини футбол)**Технические приемы и тактические действия.Помощь в судействе. | **Т.Б. на уроках спортигр. Технические приемы в мини футболе:** передача, ведение мяча.Развитие ловкости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортигр.Правила соревнований по мини футболу.*** ОРУ для развития быстроты и скорости реакции. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Спортивные игры: технические приемы в мини футболе*-*ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. ***Передача мяча*** на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **85** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Технические приемы в мини футболе:** передача, ведение мяча.Развитие ловкости и координации. | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.***ОРУ для развития быстроты и скорости реакции. Специальные беговые упражнения футболиста.***Спортивные игры: технические приемы в мини футболе* -*ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. ***Передача мяча*** на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **86** | **Технические приемы в мини футболе:** передача, ведение мяча, удары по воротам.Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития быстроты и скорости реакции. Специальные беговые упражнения футболиста для развития быстроты и координации. ***Спортивные игры: технические приемы в мини футболе*-*ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. ***Передача мяча*** на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра.Специальные игровые задания. Учебная игра3х3. |
| **87** | **Технические приёмы и тактические действия в мини футболе.** Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития быстроты и скорости реакции. Специальные беговые упражнения футболиста для развития быстроты и координации. ***Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини футболе - ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. ***Передача мяча*** на месте и в движении в парах, тройках. ***Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;***Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Тактика свободного нападения. Учебная игра3х3. |
| **88** | **Технические приёмы и тактические действия в мини футболе.** Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития быстроты и скорости реакции. Специальные беговые упражнения футболиста для развития быстроты и координации. ***Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини футболе - ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. ***Передача мяча*** на месте и в движении в парах, тройках. ***Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;***Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Тактика свободного нападения.Учебная игра3х3.. |
| **89** | Основы физической культуры издорового образа жизни Спортивно-оздоровительная деятельность **(легкая атлетика).**Специальная подготовка.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахлёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции:** техника низкого старта. Развитие быстроты. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Комплекс утренней гимнастики***. ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции -***низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. |
| **90** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Техника бега на короткие дистанции:** техника низкого старта, бег 30 м. Развитие быстроты. | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек***. ОРУ в движении. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции -***специальные беговые упражнения для развития быстроты, низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. Бег с низкого старта. Бег 30 м. |
| **91** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Техника бега на короткие дистанции:** бег 60 метров.Развитие скоростных способностей. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки***. ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения***. ОРУ в движении. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции -*с**пециальные беговые упражнения для развития быстроты. Бег 60 метров. |
| **92** | **Техника бега на средние дистанции:** бег 1000 м.Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовой выносливости. ***Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции -*** специальные беговые упражнения для развития быстроты. Спортивная ходьба 100м.Бег 1000 метров**. *Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **93** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Техника бега на длинные дистанции:** бег 2000 м.Развитие силовой выносливости | ***Основные этапы развития физической культуры в России.*** ОРУ в движении.***Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции -***специальные беговые упражнения для развития гибкости. Спортивная ходьба 100м**.** Бег 2000 метров**. *Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **94** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Техника бега на длинные дистанции, спортивная ходьба:** переменный бег**.** Развитие выносливости | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.***ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции, спортивная ходьба-***переменный бег – 10 минут. Спортивная ходьба – 10 мин. ***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **95** | **Кроссовый бег.** Развитие выносливости | ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.*** ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ***Лёгкая атлетика: кроссовый бег - с***мешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки по пересечённой местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **96** | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Кроссовый бег.** Развитие выносливости. | ***Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.*** ОРУ в движении для развития координации и гибкости. Специальные беговые упражнения. ***Лёгкая атлетика: кроссовый бег -*** бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **97** | **Метание малого мяча на дальность.** Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ с теннисным мячом для развития координации и гибкости. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Лёгкая атлетика: метание малого мяча*** - метание малого мяча на дальность, метание малого мяча на дальность с места и с разбега в коридоре 10 метров.Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |
| **98** | **Метание малого мяча на дальность.** Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе для развития координации и гибкости. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ***Лёгкая атлетика: метание малого мяча*** -метание малого мяча на дальность***,*** метание малого мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6 м. |
| **99** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни***Прыжок в высоту способом «перешагивание».**Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Спорт и спортивная подготовка.*** ОРУ для развития гибкости. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. Челночный бег 3х10. ***Лёгкая атлетика: прыжок в высоту-***прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». |
| **100** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание».**Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения***. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. ***Лёгкая атлетика: прыжок в высоту-***прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». |
| **101** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ с теннисным мячом для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 6х10.***Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега-***прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. |
| **102** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ с теннисным мячом для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 6х10*.* ***Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега-***прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.  |

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

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела, программы** | **Тема****урока** | **Элементы содержания** |
| **1** | Основы физической культуры издорового образа жизниСпортивно-оздоровительная деятельность **(легкая атлетика).**Специальная подготовка.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом"Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.**Развитие быстроты. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики.***Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции*-**бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. |
| **2** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции:**техника низкого старта**,**стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м.Развитие быстроты. | ***Влияние л/а упражнений на различные системы организма. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***Комплекс ОРУ. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции* -** специальные беговые упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с**.).** Низкий старт.Бег 30 м, 60 м. |
| **3** | **Техника бега на короткие дистанции**: низкий старт, эстафеты.Бег 30 м, 60 м.Развитие быстроты. |  ОРУ в движении. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции* -** Специальные беговые упражнения быстроты. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 30 – 60 метров.Передача э.п. в эстафетах. |
| **4**  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Эстафетный бег.** Развитие быстроты. | ***Олимпийские игры древности и современности.***ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения быстроты. ***Лёгкая атлетика: эстафетный бег - э***стафеты, передача э.п. Бег с ускорением 30-60 м на результат.  |
| **5** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Прыжки в длину, метание малого мяча.**Развитие скоростно- силовых качеств**.** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения быстроты. Скоростной бег, до 30 метров. Спортивная ходьба 5 мин.***Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места -***техника отталкивания в прыжке в длину с места.***Лёгкая атлетика: метание малого мяча*** в цель с 5-6 м. |
| **6** | ***Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.***ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения быстроты. Бег с преодолением препятствий***. Лёгкая атлетика: Прыжок в длину с места. Метание малого мяча*** в цель. |
| **7** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения**.** Бег с преодолением препятствий.***Лёгкая атлетика: прыжок в длину с места. Метание малого мяча*** в цель.Переменный бег 1000 м.***Элементы релаксации и аутотренинга***.  |
| **8** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Техника бега на длинные дистанции.** Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. ***Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.***Специальные беговые упражнения для развития гибкости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.***Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции -*** равномерный бег 2000 м.***Элементы релаксации и аутотренинга.***  |
| **9** |  | ОРУ в движении. ***Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы***Специальные беговые упражнения для развития гибкости**.** Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. ***Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции -*** 6 минутный бег.***Элементы релаксации и аутотренинга.***  |
| **10** | **Техника бега на средние дистанции.** **Метание малого мяча на дальность.**Развитие скоростной выносливости | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения.Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции -*** Бег 800 м.***Лёгкая атлетика: метание малого мяча*** на дальность **-**метание малого мяча на дальность с места и с разбега. |
| **11** | **Метание малого мяча на дальность.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе для развития гибкости и координации. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ***Лёгкая атлетика: метание малого мяча*** с 4 – 5 шагов разбега***.***Метание в горизонтальную и вертикальную целис расстояния 6 м. Равномерный бег по пересечённой местности 10 мин.***Элементы релаксации и аутотренинга.***  |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**Развитие силовых способностей и прыгучести.  | ОРУ с теннисным мячом для развития гибкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега*** способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. |
| **13** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе для развития гибкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***Лёгкая атлетика: прыжок в длину*** способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега**.** |
| **14** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Кроссовый бег.**Развитие выносливости | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа***. ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения.***Лёгкая атлетика: кроссовый бег* - б**ег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. |
| **15** | Основы физической культуры издорового образа жизни Спортивно-оздоровительная деятельность**спортивные игры(баскетбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки**.** Развитие ловкости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках баскетбола. Правила соревнований по баскетболу.Терминология игры в баскетбол.Командные (игровые) виды спорта.***  ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе - с***тойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Челночный бег 3×10 с ведением мяча.Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, поднимание туловища за 30 сек. |
| **16** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**ловля и передача мяча.Развитие ловкости и координации. | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** Комплекс упражнений в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе - ведение мяча*** с изменением направления и высоты отскока, ***ловля и передача мяча*** двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника и с сопротивлением в парах в движении.Прыжки вверх из приседа.Учебная игра в мини баскетбол. |
| **17** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**ведение мяча.Развитие ловкости и координации. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ в движении для развития ловкости и координации. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе -*** варианты ***ловли и передачи мяча***. ***Ведение мяча***внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника и сопротивлением ведущей иневедущей рукой.Игровые задания. Учебная игра. |
| **18** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.**Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации..***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе -*** варианты ***ловли и передачи мяча***. Варианты ***ведения мяча*** без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитникапосле ведения и после ловли. Штрафной бросок. Учебная игра. |
| **19** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе: т**актика свободного нападения.Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные игры, беговые упражнения. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе –*** варианты ***ведения мяча***. ***Ловля и передача мяча***. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину**.** Тактика свободного нападения***.***Игровые задания для нападения и защиты.Учебная игра «Мяч капитану» |
| **20** |  | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**вырывание и выбивание мяча.Развитие ловкости и координации. | ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе –*** варианты ***ведения мяча***. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Обманные действия. Учебная игра |
| **21** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**нападение быстрым прорывом.Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения*.* ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе –*** варианты ***ведения мяча***. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – ***бросок одной в кольцо***рукой от головы после двух шагов. ***Действия нападающего против нескольких защитников;*** Нападение быстрым прорывом (1:0).Действия нападающего против нескольких защитников***.*** Учебная игра. |
| **22** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**взаимодействие двух игроков.Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе –*** ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – ***бросок в кольцо***одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков, трёх игроков. ***Действия нападающего против нескольких защитников***. Учебная игра. |
| **23** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**взаимодействие двух игроковРазвитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе –*** варианты***ведения мяча***. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – ***бросок в кольцо***одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков, трёх игроков. ***Действия нападающего против нескольких защитников.*** Учебная игра. |
| **24** | **Технические приёмы и тактические действия в баскетболе:**игровые заданияРазвитие ловкости и координации. | Упражнения для рук и плечевого пояса для развития гибкости и координации. Комплекс ОРУ в движении. ***Спортивные игры:*** т***ехнические приёмы и тактические действия в баскетболе –*** челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах ***передача мяча***. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |
| 2 четверть |
| **25** | Основы физической культуры издорового образа жизни Правила соревнованийФизкультурно-оздоровительная деятельностьСпортивно-оздоровительная деятельность **(Гимнастика)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахгимнастики. Комплекс утренней гимнастики.** Наклон вперед из положения сидя.Развитие гибкости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.* Наклон вперед из положения сидя на результат. |
| **26** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и координации. | ОРУ для развития гибкости и координации. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость***. Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации* -** различные варианты кувырков вперёд и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь (м), в полушпагат (д), «мост» из положения лежа (стоя), стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, равновесие на одной, прыжки с поворотами на 180\*, 360\*. Подъем туловища. |
| **27** | ОРУ для развития гибкости и координации. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации*-**комбинации из освоенных элементов. Подъем туловища. |
| **28** | ОРУ для развития гибкости и координации. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации* -** комбинации из освоенных элементов. Подъем туловища. |
| **29** | ОРУ для развития гибкости и координации. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость ***Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации* -** комбинации из освоенных элементов. Подъем туловища***.*** |
| **30** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Подъем туловища.****Лазание по канату (шесту).**Развитие силы. | ***Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.***Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости и координации. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату (шесту):*** лазанье по канату (шесту) в два приема, в три приёма. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **31** | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.*** Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости и координации. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату (шесту):*** лазание по канату (шесту) в два приема, в три приёма***.***  Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **32** | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости и координации. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату (шесту):*** лазание по канату (шесту) в два приема, в три приёма. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **33** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.**Развитие силы и координации. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для развития гибкости и координации. ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения***. ***Гимнастика:*** г***имнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах -***совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики – упражнения на средней и низкой перекладине*:***(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)***подъём в упор из виса стоя, подъём переворотом махом одной, толчком другой, переворот вперед и соскок махом назад; *Девочки– упражнения на низкой перекладине*: ***(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  |
| **34** | Строевые упражнения. ОРУ в движении для развития силы и координации.***Гимнастика:гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах -****мальчики: на параллельных брусьях* ***–(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** махи в упоре, ходьба на руках в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, сгибание рук в упоре лёжа, соскок махом назад вдоль брусьев, соскок махом назад через брусья. *Девочки: на гимнастическом бревне* – вскок в стойку ноги скрестно, ходьба на носках, спиной вперёд, присед, поворот в приседе, махи, равновесие на одной, соскок, прогнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба выпадами.Комбинации из освоенных элементов. |
| **35** |  Строевые упражнения. ОРУ в движении для развития силы и координации.***Гимнастика:гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах -*** *мальчики: на параллельных брусьях* ***–(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** махи в упоре, ходьба на руках в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, сгибание рук в упоре лёжа, соскок махом назад вдоль брусьев, соскок махом назад через брусья. *Девочки: на гимнастическом бревне* – вскок в стойку ноги скрестно, ходьба на носках, спиной вперёд, присед, поворот в приседе, махи, равновесие на одной, соскок, прогнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба выпадами.Комбинации из освоенных элементов. |
| **36** | Строевые упражнения. ОРУ в движении для развития силы и координации***. Гимнастика:гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах -***  *мальчики: на высокой перекладине:****(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** подтягивание в висе, махи, подъём силой с помощью, подъём переворотом с помощью, вис на подколенках, соскок с помощью.*Девочки: на разновысоких брусьях*: ***(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)*** смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь, подъём переворотом на нижней жерди, подъём переворотом на верхней жерди. |
| **37** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Гимнастическая полоса препятствий.** Развитие силы и координации. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.*** Строевые упражнения. ОРУ для профилактики плоскостопия. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).***Гимнастическая полоса препятствий***: скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, маты***.*** Различные варианты гимнастической полосы препятствий***.*** |
| **38** | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.*** Строевые упражнения. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).***Гимнастическая полоса препятствий***: скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, маты***.*** Различные варианты гимнастической полосы препятствий. |
| **39** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.** Развитие координации | ***Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств***.Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. ***Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения*: *шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг.***Прыжки со скакалкой**.** Эстафеты.  |
| **40** | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. ***Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения:*** шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг.Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  |
| **41** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовыхкачеств | ***Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка..***Строевые упражнения. ОРУ для развития силы. Специальные беговые упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.***Опорный прыжок*:** опорный прыжок через козла, ноги врозь (козёл в ширину, в длину), согнув ноги. Опорный прыжок на коня, ноги врозь. |
| **42** | ***Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.*** Строевые упражнения. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.***Опорный прыжок*:** опорный прыжок через козла, ноги врозь (козёл в ширину, в длину), согнув ноги. Опорный прыжок на коня, ноги врозь. |
| **43** | Строевые упражнения.***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,*** ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты.Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.***Опорный прыжок*:** опорный прыжок через козла, ноги врозь (козёл в ширину, в длину), согнув ноги.Опорный прыжок на коня, ноги врозь. |
| **44** | **Упражнения культурно-этнической направленности** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Сюжетно-образные и обрядовые игры** | ***ОРУ. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **45** | ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения***. ***Основные этапы развития физической культуры в России.***ОРУ для развития ловкости и координации. ***Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **46** | **Гимнастика** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие силы и координации. | ОРУ для развития силы и координации. ***Гимнастическая полоса препятствий*:** скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно.Различные комбинации гимнастической полосыпрепятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине***.*** |
| **47** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие силы и координации. | ***Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы***. ОРУ для развития силы и координации.***Гимнастическая полоса препятствий.****:* скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно. Различные комбинации гимнастической полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **48** | **Гимнастическая полоса препятствий.** Развитие силы и координации. |  ОРУ для развития силы и координации.. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастическая полоса препятствий***: скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно. Различные комбинации гимнастической полосы препятствий.Поднимание туловища. |
| 3 четверть |
| **49** | Основы физической культуры издорового образа жизни Правила соревнований.Спортивно-оздоровительная деятельность Основные способы передвижений на лыжах**(Лыжная подготовка)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахлыжной подготовки. Основные способы передвижений на лыжах:** одновременно-бесшажный ход.Развитие выносливости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам.*** Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** попеременно и одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. |
| **50** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно - двушажный ход.Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** одновременно - бесшажный ход, попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -***одновременно -бесшажный ход. Попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км .Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **51** |
| **52** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **53** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -***  одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **54** | **Основные способы передвижений на лыжах*:***одновременно – одношажный ход**.**Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход. Одновременно – одношажный ход***.*** Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **55** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно -бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **56** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно – одношажный ход***.*** Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **57** | **Основные способы передвижений на лыжах:** одновременно - бесшажный ход.Эстафетный бег.Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах - о***дновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Эстафета надистанции 1 км. |
| **58** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход***.*** Одновременно - бесшажный ход. Эстафета на дистанции 2 км. |
| **59** | **Основные способы передвижений на лыжах*:*** техника одновременных ходов**.** Развитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. |
| **60** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -*** одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. |
| **61** | **Основные способы передвижений на лыжах:** попеременно - двухшажный ходРазвитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -***одновременно - двухшажный ход. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Попеременно - двухшажный ход***.*** Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **62** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -***одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **63** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -***одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход***.***Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **64** | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Лыжная подготовка:*** о***сновные способы передвижений на лыжах -***одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход.Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **65** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** повороты переступанием.Развитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно - двухшажный ход.**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -***повороты переступанием на месте и в движении. Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **66** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:**повороты переступаниемРазвитие выносливости и координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. Одновременно - бесшажный ход. Одновременно - двухшажный ход..**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** повороты переступанием на месте и в движении***.*** Прохождение дистанции 2 км. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **67** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**:спуски и подъемыРазвитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия..**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём попеременно – двухшажным коньковым ходом.Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **68** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**:спуски и подъемыРазвитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия..**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём попеременно – двухшажнымконьковым ходом. Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **69** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**:спуски и подъёмы.подъем «полуелочкой», «ёлочкой»Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия..**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», попеременно – двухшажным коньковым ходом.Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **70** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.подъем «полуелочкой», «ёлочкой»Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия..**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой»,попеременно – двухшажным коньковым ходом. Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **71** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.Торможение «плугом»Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия..**Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», попеременно – двухшажнымшагом.Торможение «плугом».Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **72** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъёмы.Торможение «плугом»Развитие координации | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия.. **Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно- одношажный коньковый ход на небольшом уклоне, спуски в различных стойках лыжника. Подъём «полуёлочкой», попеременно – двухшажнымконьковым ходом. Торможение «плугом».Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **73** | **Основные способы передвижений на лыжах:** одновременно- одношажный коньковый ход*.*Прохождение дистанции 2 км.Развитие выносливости и координации. | Комплекс ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия.. **Лыжная подготовка: т*ехника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений -*** одновременно- одношажный коньковый ход. Сочетание лыжных ходов на дистанции 2 км.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **74** | Спортивно-оздорови тельная деятельность **(Плавание)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Основные способы плавания.** | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа***. ***Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.***  |
| **75** | ***Основы туристской подготовки. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.*** ***Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **76** | Основы физической культуры издорового образа жизниКомандные виды спорта. Правила соревнований.Спортивно-оздоровительная специальная подготовка **спортивные игры(волейбол)**Технические приемы.и тактические действия. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приемы и тактические действия в волейболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки.Развитие ловкости и координации | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортигр. Правила соревнований по волейболу. Командные (игровые) виды спорта.*** ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Падения в группировке. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |
| **77** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки.Прием и передача мяча.Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе -***  стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; верхняя ***передача мяча через сетку*** в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. |
| **78** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки.Прием и передача мяча.Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе -*** стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения.. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; ***передача мяча через сетку***в парах; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. |
| **79** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** нижняя подача мяча.Развитие ловкости и координации | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе - нижняя прямая подача мяча:*** подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол с элементами пионербола. |
| **80** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** нижняя подача мяча.Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе - нижняя прямая подача мяча, приём мяча после подачи***: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра. |
| **81** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе - нижняя прямая подача мяча, приём мяча после подачи,*** эстафеты, игровые упражнения. Передача мяча в парах, в колоннах, сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте и в движении.Учебная игра. |
| **82** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе -*** Эстафеты, игровые упражнения. Передача мяча в парах, в колоннах, сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте и в движении, ***нижняя прямая подача.***Учебная игра. |
| **83** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** прием и передача мяча. Верхняя прямая подача.Развитие ловкости и координации | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе -* э**стафеты, игровые упражнения. Передача мяча в парах, в колоннах, сочетание верхней и нижней передачи в парах на месте и в движении, верхняя прямая подача.Учебная игра. |
| **84** | Основы физической культуры издорового образа жизни Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка**спортивные игры****(мини футбол)**Технические приемы и тактические действияПомощь в судействе. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приемы и тактические действия в мини футболе:**передача, ведение мяча.Развитие ловкости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортигр. Правила соревнований по мини футболу.*** ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в мини футбол - ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. ***Передача мяча*** на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **85** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в мини футболе:** передача, ведение мяча.Развитие ловкости и координации. | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.***ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе - ведение мяча***по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **86** | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе:** передача, ведение мяча, удары по воротам.Развитие ловкости и координации. | ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе -*** ведение мяча по прямой и с обводкой стоек.;Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания - ***игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников,финты.*** Учебная игра3х3. |
| **87** | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе**. Развитие ловкости и координации. | ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе -***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания - ***игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.*** Учебная игра3х3. |
| **88** | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе**. Развитие ловкости и координации. | ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе -*** ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Тактика нападения и защиты. Учебная игра3х3 |
| **89** | Основы физической культуры издорового образа жизни Спортивно-оздоровительная деятельность**(легкая атлетика).**Специальная подготовка.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахлёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции:** техника низкого старта.Развитие быстроты. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.*** ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.***ОРУ в движении для развития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции***-низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. |
| **90** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции:**техника низкого старта. Бег 30 м.Развитие быстроты. | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек***. ОРУ в движении для развития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции*** - низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. Бег с низкого старта. Бег 30 м. |
| **91** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции:**бег 60 метров.Развитие скоростных способностей. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки***. ОРУ в движении для развития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции*** - бег 60 метров. |
| **92** | **Техника бега на средние дистанции: б**ег 1000 метров.Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба 5мин.***Лёгкая атлетика: бег на средние дистанции* -**Бег 1000 метров.***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **93** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на длинные дистанции:**бег 2000 метров.Развитие силовой выносливости | ***Физическая культура в современном обществе***. ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения.Спортивная ходьба 5мин**. *Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции - б***ег 2000 метров.***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **94** | **Техника бега на длинные дистанции:**переменный бег.**Спортивная ходьба**Развитие выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции -*** переменный бег – 15 минут***.*** ***Спортивная ходьба – 5 мин***. ***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **95** | **Кроссовый бег.**Развитие выносливости | ***Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.***ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ***Лёгкая атлетика: кроссовый бег -***смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки по пересечённой местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **96** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Кроссовый бег**Развитие выносливости | ***Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, здоровье и здоровый образ жизни.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. ***Лёгкая атлетика: кроссовый бег -*** бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **97** | **Метание малого мяча на дальность.Прыжок в длину с места**Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ для развития координации и гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность -*** метание малого мяча на дальность с места и с разбега.***Прыжок в длину с места.***Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |
| **98** | **Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.**Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность -*** метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 7 м.***Прыжок в длину с места.*** |
| **99** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Прыжок в высоту способом «перешагивание».**Развитие скоростно-силовых качеств | ***Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка***. ОРУ для развития гибкости. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. Челночный бег 3х10. ***Лёгкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивание»-***прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание».  |
| **100** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание».**Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. ***Лёгкая атлетика: прыжок в высоту способом «перешагивание» -***прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». |
| **101** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**Развитие силовых способностей и прыгучести. | Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 6х10. ***Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*» -** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.  |
| **102** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**Развитие силовых способностей и прыгучести. | Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 6х10. ***Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*» -** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. |

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

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование раздела, программы** | **Темаурока** | **Элементы содержания** |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч., БАСКЕТБОЛ 9 ч.).** |
| **1** | **Лёгкая атлетика** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег - техника бега на короткие дистанции.**  | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по лёгкой атлетике, баскетболу.*** Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. ***Бег на короткие дистанции:*** специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. |
| **2** | **Техника бега на короткие дистанции:** совершенствование техники высокого старта. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м. | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.***Комплекс ОРУ. ***Бег на короткие дистанции***: специальные беговые упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с**.)** низкий старт. Челночный бег 3х10, 6х10. Бег 30 м, 60 м. |
| **3** | **Техника бега на короткие дистанции:**низкий старт. **Эстафетный бег**. Бег 30 м, 60 м. |  ОРУ в движении. ***Бег на короткие дистанции***: специальные беговые упражнения для развития быстроты. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта 30 – 60 метров.***Эстафетный бег***: передача э.п. в эстафетах. |
| **4**  | **Техника бега на короткие дистанции:** финальное усилие. Бег на результат 30-60 м. **Эстафетный бег.**  | ОРУ в движении.***Бег на короткие дистанции***:специальные беговые упражнения для развития быстроты***.***Бег с ускорением 30-60 м. ***Эстафетный бег:*** эстафеты, встречная эстафета. |
| **5** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* Развитие скоростно- силовых качеств **в прыжках в длину,в метании мяча.** | ***Правила соревнований по л/а***. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Скоростной бег, до 30 метров. Челночный бег 3х10, 6х10.***Прыжок в длину с разбега***: техника отталкивания в прыжке в длину с разбега.Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча в цель с 5-6 м. |
| **6** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Челночный бег 3х10, 6х10. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча в цель с 5-6 м. |
| **7** | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. *Прыжок в длину с разбега:***прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча в цель с 5-6 м. Переменный бег 1000 м***.***  |
| **8** | Развитие скоростной выносливости **в беге на средние дистанции.**  | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.*** ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. ***Бег на средние дистанции***: равномерный бег 1000 м. |
| **9** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств**.** Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. ***Прыжок в длину с места***.***Бег на средние дистанции***: 6 минутный бег***.*** |
| **10** | Развитие скоростной выносливости **в беге на средние дистанции. Техника метания малого мяча на дальность.** | ОРУ. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Метание малого мяча***: метание малого мяча на дальность с места и с разбега***.Прыжок в длину с места***.***Бег на средние дистанции:*** бег 1000 м. |
| **11** | **Метание малого мяча на дальность**. Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча с 4 – 5 шагов на дальность**.**Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. ***Прыжок в длину с места.*** |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега.** Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжковые упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.  |
| **13** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.  |
| **14** | **Кроссовый бег.**Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ***Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.*** Э***лементы релаксации и аутотренинга*** |
| **15** |  | **Кроссовый бег.**Развитие выносливости. | ***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. ***Кроссовый бег***: бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка(БАСКЕТБОЛ 9 ч.).** |
| **16** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность.Специальная подготовка **(баскетбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приемы в баскетболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие ловкости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по баскетболу*. *Правила соревнований по баскетболу. Терминология игры в баскетбол.*** ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы в баскетболе***: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Челночный бег 3×10 м. Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (Д-поднимание туловища за 30 сек.). |
| **17** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы в баскетболе:** Ловля и передача мяча.Развитие ловкости и координации. | ***Командные (игровые) виды спорта. Правила игры в баскетбол.*** Комплекс упражнений в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы в баскетболе:*** комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |
| **18** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы в баскетболе:** Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Развитие ловкости и координации. | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** Упражнения для рук и плечевого пояса для развития гибкости. Комплекс ОРУ для развития ловкости и координации. ***Технические приемы в баскетболе:*** варианты ловли и передачи мяча***. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;*** в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **19** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** Бросок мяча. Ловля, передача и ведение мяча. Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Правила игры в баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.  |
| **20** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: тактика свободного нападения. Сочетание приёмов ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол. |
| **21** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости и координации. | ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:* варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игровые задания. Учебная игра |
| **22** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** нападение быстрым прорывом. Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:* ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Штрафной бросок. Учебная игра. |
| **23** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** Взаимодействие двух игроков. Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*варианыт ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Учебная игра. |
| **24** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:**  игровые задания. Развитие координационных качеств. | Упражнения для рук и плечевого пояса для развития гибкости. Комплекс ОРУ для развития ловкости и координации. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Эстафеты с ловлей, передачей и ведением мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка(ГИМНАСТИКА 24 ч.).** |
| **25****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийФизкультурно-оздоровительная деятельностьСпортивно-оздоровительная деятельность**(Гимнастика)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахгимнастики. Комплекс утренней гимнастики. Наклон вперед из положения сидя.** Развитие гибкости**.** | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.*Наклон вперед из положения сидя .Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы. |
| **26****(2)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и координации. | ОРУ для развития гибкости. ***Акробатические упражнения и комбинации:*** Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), мост из положения стоя (д), длинный кувырок с места (м), стойка на голове и руках согнутыми ногами, стойка на предплечьях с помощью, стойка на руках у стены с помощью. Комбинации из изученных элементов. Подъем туловища. |
| **27****(3)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и координации. | ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения.*** ОРУ для развития гибкости***. Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), мост из положения стоя (д), длинный кувырок с места (м), стойка на голове и руках согнутыми ногами, стойка на предплечьях с помощью, стойка на руках у стены с помощью. Комбинации из изученных элементов. Подъем туловища. |
| **28****(4)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и координации. | ОРУ для развития гибкости***. Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), мост из положения стоя (д), длинный кувырок с места (м), стойка на голове и руках согнутыми ногами, стойка на предплечьях с помощью, стойка на руках у стены с помощью. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на перекладине. |
| **29****(5)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и координации. | ОРУ для развития гибкости***. Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), мост из положения стоя (д), длинный кувырок с места (м), стойка на голове и руках согнутыми ногами, стойка на предплечьях с помощью, стойка на руках у стены с помощью. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на перекладине. |
| **30****(6)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и координации. | ОРУ для развития гибкости***. Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), мост из положения стоя (д), длинный кувырок с места (м), стойка на голове и руках согнутыми ногами, стойка на предплечьях с помощью, стойка на руках у стены с помощью. Комбинации из изученных элементов . |
| **31****(7)** | **Лазанье по канату в 2 приёма. Сгибание и разгибание рук в упоре.** Развитие силы и координации**.** | ***Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.*** ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазанье по канату:*** лазанье по канату в два приема***.*** Прыжковые упражнения по полоскам. Броски баскетбольного мяча.Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **32****(8)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Лазанье по канату в 2 приёма. Сгибание и разгибание рук в упоре.** Развитие силы и координации. | ***Олимпийские игры древности и современности.*** ОРУ комплекс с гимнастическими палками для развития гибкости. ***Лазанье по канату:*** лазанье по канату в два приема***.*** Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча.Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **33****(9)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Лазание по канату в 3 приёма.** Развитие силы и координации | ***Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх***. ОРУ на гибкость. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для развития гибкости. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжковые упражнения через скамейку. ***Лазанье по канату:*** лазанье по канату в три приема***.*** |
| **34****(10)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития силы. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для развития гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – упражнения на средней и низкой перекладине: подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперед и соскок махом назад, вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках; «уголок». Вис на подколенках, соскок с помощью. Подъём силой. *Девочки* – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперед и соскок махом назад. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **35****(11)** |  | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития силы. ***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – упражнения на средней и низкой перекладине: подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперед и соскок махом назад, вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках; «уголок». Вис на подколенках, соскок с помощью. Подъём силой. *Девочки* – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперед и соскок махом назад. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **36****(12)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ для развития силы.***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** упражнения в висах и упорах: *мальчики:* на брусьях - упор на предплечьях подъём в упор, передвижение на руках вперёд, назад, махи в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, махи в упоре, соскок махом назад, махом вперёд; *девочки* – Упражнения на гимнастическом бревне:вскок в стойку, ходьба на носках, спиной вперёд, махи, равновесие на одной, повороты, поворот в приседе, шаг польки, соскок прогнувшись.***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **37****(13)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ для развития силы. ***Комплекс упражнений утренней гимнастики,гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток***. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – на брусьях - упор на предплечьях подъём в упор, махи в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, махи в упоре, соскок махом назад, махом вперёд.*Девочки -* Упражнения на гимнастическом бревне: вскок в стойку, ходьба на носках, спиной вперёд, махи, равновесие на одной, повороты, поворот в приседе, шаг польки, соскок прогнувшись.***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **38****(14)** |  | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ для развития силы. ***Комплекс упражнений утренней гимнастики,гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток***. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – на высокой перекладине***:*** махи в висе, подъём переворотом с помощью, переворот вперед и соскок махом назад, вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках; «уголок», вис на подколенках, соскок с помощью. Подъём силой с помощью.*Девочки* - упражнения на разновысоких брусьях: смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. Подъём переворотом на верхней, нижней жерди. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **39****(15)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ для развития силы. ***Комплекс упражнений утренней гимнастики,гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток***. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – на высокой перекладине:махи в висе, подъём переворотом с помощью, переворот вперед и соскок махом назад, виссогнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках; «уголок», вис на подколенках, соскок с помощью. Подъём силой с помощью.*Девочки* - упражнения ***на разновысоких брусьях***: смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. Подъём переворотом на верхней, нижней жерди. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **40****(16)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.**  | ***Основные этапы развития физической культуры в России.*** ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения*:** шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг. Элементы аэробики.Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  |
| **41****(17)** | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств и координации | ОРУ. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок***: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь. |
| **42****(18)** |  | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств и координации | ОРУ. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.***Опорный прыжок***: опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь. |
| **43****(19)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств и координации | ***Олимпийские игры древности и современности.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.***Опорный прыжок***: опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь, через коня боком. |
| **44****(20)** | **Упражнения культурно-этнической направленности**  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Сюжетно-образные и обрядовые игры.** | ***Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы***. ***Упражнения культурно-этнической направленности*:** сюжетно-образные и обрядовые игры. ***Элементы техники национальных видов спорта*** |
| **45****(21)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Сюжетно-образные и обрядовые игры** | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности***. ***Упражнения культурно-этнической направленности*:** сюжетно-образные и обрядовые игры. ***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **46****(22)** | **Гимнастика** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Гимнастическая полоса препятствий.** | ***Основные этапы развития физической культуры в России.***ОРУ для развития силы. ***Гимнастическая полоса препятствий:***скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно. Различные комбинации гимнастической полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **47****(23)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Гимнастическая полоса препятствий.** | ***Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.*** ОРУ для развития силы. ***Гимнастическая полоса препятствий:***скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно. Различные комбинации гимнастической полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **48****(24)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Гимнастическая полоса препятствий.** | ***Основы туристской подготовки.*** ОРУ для развития силы. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастическая полоса препятствий:***скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно. Различные комбинации гимнастической полосы препятствий. Поднимание туловища. |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка(ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 27 ч.).** |
| **49****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность **(Лыжная подготовка)**Основные способы передвиженийПодготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахлыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах:**одновременно-бесшажный ход.Развитие координации и равновесия. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка***. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. ***Основные способы передвижения на лыжах:***Одновременно - бесшажный ход.Прохождение дистанции 1,5км. |
| **50****(2)** | **Основные способы передвижения на лыжах:**одновременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.*** Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах:*** одновременно-двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 1,5 км. |
| **51****(3)** | **Основные способы передвижения на лыжах:** одновременно-двухшажный ход**.** Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах:*** одновременно-двухшажный ход. Попеременно-двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 2 км. |
| **52****(4)** | **Основные способы передвижения на лыжах:** одновременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах:***. одновременно-двухшажный ход. Попеременно-двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 2 км.  |
| **53****(5)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременно-двухшажный ход.Одновременно-одношажный ход. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах:*** одновременно-двухшажный ход.Одновременно- одношажный ход. Попеременно-двухшажный ход.Прохождение дистанции 3 км. |
| **54****(6)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременно-одношажный ход. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах:*** бесшажный ход. Одновременно-двухшажный ход.Одновременно- одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км (девочки), 5 км (мальчики) без учёта времени.  |
| **55****(7)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременно-одношажный ход**.** Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно-двухшажный ход. Бесшажный ход. Одновременно - одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. |
| **56****(8)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: техника одновременных ходов.Попеременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход.Попеременно-двухшажный ход. Бесшажный ход.Попеременно-двухшажный ход.Прохождение дистанции 3 км. |
| **57****(9)** |  | **Основные способы передвижения на лыжах**: попеременно-двухшажный ход.Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно-двухшажный ход.Эстафетный бег на дистанции 1 км изученными ходами |
| **58****(10)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: попеременно-двухшажный ход.Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно-двухшажный ход***.***Эстафетный бег на дистанции 1 км изученными ходами.Спуски под уклон в высокой стойке. Подъём попеременно-двухшажным ходом.  |
| **59****(11)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: попеременно-двухшажный ход.Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно-двухшажный ход***.***Эстафетный бег на дистанции 2 км.Спуски под уклон в высокой стойке. Подъём попеременно-двухшажным ходом. |
| **60****(12)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: одновременно-бесшажный ход.Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Эстафетный бег на дистанции 2 км. Спуски под уклон в средней стойке. Подъём попеременно-двухшажным ходом. |
| **61****(13)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: полуконьковый, коньковый ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно - двухшажный ход***.***Полуконьковый, коньковый ход на склоне. Прохождение дистанции 1,5 км. |
| **62****(14)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: полуконьковый, коньковый ход.Развитие выносливости и координации. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход на склоне. Прохождение дистанции 2км. |
| **63****(15)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: полуконьковый, коньковый ход.Развитие выносливости и координации. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. |
| **64****(16)** |  | **Основные способы передвижения на лыжах**: полуконьковый, коньковый ход.Развитие выносливости и координации**.** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (девочки), 5 км (мальчики) без учёта времени. |
| **65****(17)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: полуконьковый, коньковый ход.**Повороты переступанием.** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: сочетание лыжных ходов.Полуконьковый, коньковый ход. ***Повороты переступанием.*** Прохождение дистанции 3 км. |
| **66****(18)** | **Основные способы передвижения на лыжах**: полуконьковый, коньковый ход. **Повороты переступанием.** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижения на лыжах***: сочетание лыжных ходов.Полуконьковый, коньковый ход. Повороты переступанием.Подвижные игры на лыжах. |
| **67****(19)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** спуски и подъемы, поворот «полуплугом». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне. Поворот «полуплугом». Эстафета без палок с этапом до 100 метров.  |
| **68****(20)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:**спуски и подъемы, поворот «полуплугом. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:*** одновременно - бесшажный ход на небольшом уклоне. «Поворот полуплугом». Эстафета без палок с этапом до 200 метров. |
| **69****(21)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:**подъем «полуелочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений: с***пуски под уклон в различных стойках лыжника. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. |
| **70****(22)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** подъем «полуелочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений: с***пуски под уклон в различных стойках лыжника. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. |
| **71****(23)** |  | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** торможение «плугом». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений***: спуски под уклон в различных стойках лыжника. Торможение «плугом».Подвижные игры на лыжах. |
| **72****(24)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** торможение «плугом». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений***: спуски под уклон в различных стойках лыжника. Торможение «плугом».Подвижные игры на лыжах. |
| **73****(25)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:** торможение «плугом».Подъем «елочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений***: подъем «елочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| **74****(26)** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** **(Плавание)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Основные способы плавания** | ***Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.***  |
| **75****(27)** | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 ч., ВОЛЕЙБОЛ 8ч., МИНИ ФУТБОЛ 5ч).** |
| **76****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная. Специальная подготовка**(волейбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приемы и тактические действия в волейболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. На уроках волейбола. Правила соревнований по волейболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.***ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |
| **77****(2)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. | ОРУ для развития ловкости и координации. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Нижняя передача мяча на месте в парах и индивидуально. Сочетание нижней и верхней передачи. Учебная игра.  |
| **78****(3)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** верхняя, нижняя подача мяча.Развитие координационных способностей. | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча, подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.  |
| **79****(4)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в волейболе:**нападающий удар.Развитие координационных способностей. | ***Командные (игровые) виды спорта***. ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; тактика свободного нападения, Прямой н/у после подбрасывания мяча партнером, после верхней передачи. Учебная игра.  |
| **80****(5)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:**нападающий удар. Развитие координационных способностей. | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; тактика свободного нападения.Прямой н/у после подбрасывания мячапартнером, после верхней передачи. Учебная игра. |
| **81****(6)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:**нападающий удар. Развитие координационных способностей. | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** прием и передача. Нижняя подача мяча. Прямой н/у после после верхней передачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |
| **82****(7)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе** | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** прием и передача. Нижняя подача мяча. Прямой н/у после после верхней передачи. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **83****(8)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе** | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** прием и передача. Нижняя подача мяча. Прямой н/у после после верхней передачи. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| **84****(9)** | Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка**(мини футбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на урокахспортигр. Технические приемы и тактические действия в мини футболе:** передача, ведение мяча | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по мини футболу. Правила соревнований по мини футболу.*** ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе:***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках***.*** Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **85****(10)** | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе:** передача, ведение мяча. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе:*** ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **86****(11)** | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе:** передача, ведение мяча, удары по воротам. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе:*** ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Учебная игра3х3. |
| **87****(12)** | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе.** | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе:*** ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Тактика свободного нападения. Учебная игра3х3. |
| **88****(13)** |  | **Технические приемы и тактические действия в мини футболе.** | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в мини футболе:*** ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Тактика свободного нападения. Учебная игра3х3. |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 ч.,)**  |
| **89****(14)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность**(легкая атлетика).**Специальная подготовка.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на урокахлёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.** Развитие быстроты. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. На уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.*** ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** Низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. |
| **90****(15)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции:** низкий старт. Бег 30 м. |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. Бег с низкого старта. Бег 30 м. |
| **91****(16)** | **Техника бега на короткие дистанции**: бег 60 метров**.** Развитие быстроты. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки***. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:***бег 60 метров. |
| **92****(17)** | **Техника бега на средние дистанции:** бег 1000 метров.Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба 100м.***Бег на средние дистанции:***бег 1000 метров**. *Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **93****(18)** | **Техника бега на длинные дистанции:** бег 2000 метров. Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба 100м**. *Бег на длинные дистанции:***бег 2000 метров. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **94****(19)** | **Техника бега на длинные дистанции, спортивная ходьба**:Переменный бег. Спортивная ходьба. Развитие выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. ***Бег на длинные дистанции***: бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивная ходьба – 10 мин. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **95****(20)** | **Техника бега на длинные дистанции:** переменный бег.Развитие выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ***Бег на длинные дистанции***: Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **96****(21)** | **Кроссовый бег.** Развитие выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. ***Кроссовый бег*:** бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **97****(22)** | **Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места.** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития гибкости и координации. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Метание малого мяча на дальность:*** метание малого мяча на дальность с места и с разбега в коридоре 10 метров***.Прыжок в длину с места.*** Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |
| **98****(23)** | **Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места.** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. ***Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность*.*Метание малого мяча на дальность:*** метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6 м. ***Прыжок в длину с места.*** |
| **99****(24)** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание».** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. Челночный бег 3х10. ***Прыжок в высоту с разбега:* п*рыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»***.  |
| **100****(25)** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание».** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. Челночный бег 3х10. ***Прыжок в высоту с разбега:* п*рыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»***. |
| **101****(26)** | **Прыжок в длину с разбега.** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 6х10. ***Прыжок в длину с разбега:***Прыжок в длину способом «согнув ноги»,прыжок с 7–9 шагов разбега.  |
| **102****(27)** | **Прыжок в длину с разбега.** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Челночный бег 6х10. ***Прыжок в длину с разбега:***Прыжок в длину способом «согнув ноги»,прыжок с 7–9 шагов разбега. |

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

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****Уро****ка** | **Наименование раздела, программы** | **Темаурока** | **Элементы содержания** |
| **1 чет****1** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность**(легкая атлетика).**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег- техника бега на короткие дистанции.**  | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики баскетбола.*** Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции***: бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. |
| **2** | **Техника бега на короткие дистанции**: техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м. | Комплекс ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. ***Бег на короткие дистанции***: старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с**.)** Низкий старт. Челночный бег 3х10, 6х10. Бег 30 м, 60 м. |
| **3** | **Техника бега на короткие дистанции:** низкий старт, эстафеты.Бег 30 м, 60 м. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты.***Бег на короткие дистанции***: низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег 100 м.,бег со старта 30 – 60 метров.Передача э.п. в эстафетах. |
| **4**  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **дистанции:** финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 30-60 м. | ***Правила соревнований по лёгкой атлетике***. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции***: Бег 100 м. Бег с ускорением 30-60 м на результат. Эстафеты, встречная эстафета. |
| **5** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* Развитие скоростно- силовых качеств **в прыжках в длину, в метании мяча.** | ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Скоростной бег 100 метров. Челночный бег 3х10, 6х10.Техника отталкивания в прыжке в длину с места. ***Прыжок в длину с места. Метание малого мяча:*** метание малого мяча в цель с 5-6 м (подвижную и неподвижную). |
| **6** | ***Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка***. ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения.***Прыжок в длину с места:*** техника прыжков в длину с места. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча в цель(подвижную и неподвижную). Челночный бег 3х10, 6х10. |
| **7** | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. ***Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель:*** метание малого мяча в цель(подвижную и неподвижную). Переменный бег 1000 м. |
| **8** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* Развитие скоростной выносливости **в беге на средние дистанции.**  | ***Олимпийские игры древности и современности.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.***Бег на средние дистанции:*** равномерный бег 1000 м. |
| **9** |  | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Специальные беговые упражнения**.** Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.Прыжок в длину с места. ***Бег на средние дистанции:*** 6 минутный бег. |
| **10** | Развитие скоростной выносливости **в беге на средние дистанции.** **Техника метания малого мяча на дальность.** | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей.***Метание малого мяча***: метание малого мяча на дальность с места и с разбега. Прыжок в длину с места.***Бег на средние дистанции:*** бег 2000 м . |
| **11** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Метание малого мяча на дальность.** | ***Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.*** ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***Метание малого мяча:***метание малого мяча с 3 – 6 шагов на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 м. Прыжок в длину с места. |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в длину с разбега:***прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 шагов разбега.Подвижные игры с элементами прыжков. |
| **13** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**. Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. ***Прыжок в длину с разбега:***прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега. Прыжковая эстафета. |
| **14** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**Развитие силовых способностей и прыгучести. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.***ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности.***Прыжок в длину с разбега:***прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.Прыжковая эстафета. |
| **15** | **Кроссовый бег.**Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. ***Кроссовый бег*:** бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности.Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.Прыжковая эстафета. |
| **16** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность.Специальная подготовка **(баскетбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б на уроках спортигр Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** стойки и передвижения повороты, остановки. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по баскетболу*. *Командные игровые виды спорта*.** ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:***стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игровые задания. Челночный бег 3×10 м, 6х10 с ведением мяча. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, поднимание туловища за 30 сек. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **17** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** ловля и передача мяча. Развитие ловкости и координации | ***Терминология игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу.*** Комплекс упражнений в движении с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** комбинация из освоенных элементов техники передвижений с мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, из-за головы двумя руками, с отскоком об пол без сопротивления защитника в парах в движении. Прыжки вверх из приседа: 3х10 раз – мальчики, 3х 8 раз – девочки. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **18** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в баскетболе: в**едение мяча. Развитие ловкости и координации | Упражнения для рук и плечевого пояса для развития гибкости. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением высоты отскока, направления движения, скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Игровые задания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **19** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** бросок мяча.Развитие ловкости и координации | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ловли и передачи, ведения мяча в движении в парах, тройках без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок. Игровые задания. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **20** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** тактика свободного, группового нападения. Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные игры, беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ловли и передачи, ведения мяча в движении в парах, тройках без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сочетание приёмов ловли, передачи, ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок. Игровые задания. Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **21** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:** вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости и координации | ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Финты, обманные движения. Различные способы атаки и защиты. Игровые задания. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **22** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: нападение быстрым прорывом. Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **23** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: игровые задания. Взаимодействие двух игроков. Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** специальные беговые упражнения. Ведения мяча. «Большая Лысовская разминка». Взаимодействие двух игроков. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита.Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение. Штрафной бросок. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **24** |  | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: игровые задания.Взаимодействие двух игроков Развитие ловкости и координации.  | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе:*** варианты ведения мяча. «Большая Лысовская разминка». Взаимодействие двух, трёх игроков. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита.Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение. Штрафной бросок. Учебная игра в мини баскетбол. |
| 2 четверть |
| **2** **чет****25****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийФизкультурно-оздоровительная деятельностьСпортивно-оздоровительная деятельность **(Гимнастика)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках гимнастики***.* **Комплекс утренней гимнастики. Наклон вперед из положения сидя.** Развитие гибкости. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.* Наклон вперед из положения сидя. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы. |
| **26****(2)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. **Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. Подъем туловища. |
| **27****(3)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. **Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. Подъем туловища. |
| **28****(4)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. **Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на перекладине. |
| **29****(5)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. **Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на перекладине. |
| **30****(6)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие силы и координации. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения. **Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. |
| **31****(7)** | **Лазание по канату.****Сгибание и разгибание рук в упоре.** Развитие силы и гибкости. | ***Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,*** ОРУ с гимнастическими палками для развития координации. Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату:*** лазанье в два приема. Лазанье в три приёма. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **32****(8)** | **Лазание по канату.****Сгибание и разгибание рук в упоре.** Развитие силы и гибкости. | ОРУ с гимнастическими палками для развития координации. Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату:*** лазанье в два приема. Лазанье в три приёма. Лазанье без помощи ног, лазанье по 2 шестам без помощи ног (м).Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **33****(9)** | **Лазание по канату.**силы и гибкости. | ОРУ с гимнастическими палками для развития координации. Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча. ***Лазание по канату:*** лазанье в два приема. Лазанье в три приёма. Лазанье без помощи ног, лазанье по 2 шестам без помощи ног (м). Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **34****(10)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения.*** ОРУ в движении для развития гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:***совершенствование упражнений в ***висах и упорах***: мальчики – а) упражнения на средней и низкой перекладине: «уголок», подъём переворотом махом одной, толчком другой, переворот вперед, подъём силой, вис на одном колене, подъём махом назад, переворот вперёд в сед на одном бедре, вис на подколенках, вис завесом вне, вис на подколенках, соскок с помощью;Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперёд, соскок махом назад, вис на подколенках, соскок с помощью. |
| **35****(11)** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ***Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.*** ОРУ в движении для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – а) упражнения на средней и низкой перекладине: «уголок», подъём переворотом махом одной, толчком другой, переворот вперед, подъём силой, вис на одном колене, подъём махом назад, переворот вперёд в сед на одном бедре, вис на подколенках, вис завесом вне, вис на подколенках, соскок с помощью*;Девочки* – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперёд, соскок махом назад, вис на подколенках, соскок с помощью. |
| **36****(12)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ОРУ в движении и на месте для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* напараллельныхбрусьях- упор на предплечьях подъём в упор махом назад, подъём силой, передвижение на руках вперёд, назад, махи в упоре, упор лёжа, сгибание рук в упоре лёжа, сгибани е рук в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, стойка на плечах с помощью, махи в упоре, соскок махом назад, махом вперёд, *Девочки* – Упражнения на гимнастическом бревне: вскок в сойку ноги скрестно, ходьба на носках, спиной вперёд, махи, равновесие на одной, ходьба выпадами, поворот в равновесии на одной, повороты, поворот в приседе, шаг польки, бег на носках, соскок прогнувшись.  |
| **37****(13)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ОРУ в движении и на месте для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* на параллельных брусьях- упор на предплечьях подъём в упор махом назад, подъём силой, передвижение на руках вперёд, назад, махи в упоре, упор лёжа, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание рук в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, стойка на плечах с помощью, махи в упоре, соскок махом назад, махом вперёд, *Девочки* – Упражнения на гимнастическом бревне: вскок в сойку ноги скрестно, ходьба на носках, спиной вперёд, махи, равновесие на одной, ходьба выпадами, поворот в равновесии на одной, повороты, поворот в приседе, шаг польки, бег на носках, соскок прогнувшись. |
| **38****(14)** |  | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.**  **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие координации, силы и гибкости. | ***Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.*** ОРУ с гимнастическими палками для развития координации. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:*** совершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – на высокой перекладине махи, подъём переворотом, подъём силой, вис завесомвне, вис на подколенках, соскок с помощью. *Девочки* – Упражнения на разновысоких брусьях: смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; Подъём переворотом на верхней, нижней жерди, сед на одном бедре на нижней, с опорой на верхнюю, равновесие на одной на нижней с опорой на верхнюю, соскок махом одной назад.***Гимнастическая полоса препятствий.*** |
| **39****(15)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие координации, силы и гибкости. | ОРУ с гимнастическими палками для развития координации. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – на высокой перекладине махи, подъём переворотом, подъём силой, вис завесомвне, вис на подколенках, соскок с помощью. *Девочки* – Упражнения на разновысоких брусьях: смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; Подъём переворотом на верхней, нижней жерди, сед на одном бедре на нижней, с опорой на верхнюю, равновесие на одной на нижней с опорой на верхнюю, соскок махом одной назад.***Гимнастическая полоса препятствий.*** |
| **40****(16)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.**  | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.***ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения. ***Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения:***шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг, элементы вальса. Упражнения «степ аэробики».Элементы аэробики. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  |
| **41****(17)** | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения по полоскам. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-120 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь (д), через коня в длину (м), через коня боком. |
| **42****(18)** |  | **Опорный прыжок.**Развитиескоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения по полоскам. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-120 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь (д), через коня в длину (м), через коня боком. |
| **43****(19)** | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения по полоскам. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-120 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь (д), через коня в длину (м), через коня боком. |
| **44****(20)** | **Упражнения культурно-этнической направленности**  | **Сюжетно-образные и обрядовые игры.** Развитие ловкости и координации. | ОРУ. ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.Упражнения культурно-этнической направленности:*** сюжетно-образные и обрядовые игры.***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **45****(21)** | ОРУ. ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.Упражнения культурно-этнической направленности:*** сюжетно-образные и обрядовые игры.***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **46****(22)** | ОРУ. ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.Упражнения культурно-этнической направленности:*** сюжетно-образные и обрядовые игры.***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **47****(23)** | ОРУ. ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.Упражнения культурно-этнической направленности:*** сюжетно-образные и обрядовые игры.***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **48****(24)** | ОРУ. ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.Упражнения культурно-этнической направленности:*** сюжетно-образные и обрядовые игры.***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **3 чет****49****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность (**Лыжная подготовка**)Основные способы передвиженийПодготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Основные способы передвижений на лыжах**:одновременно-бесшажный ход. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам.Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.Основные способы передвижений на лыжах:***попеременно и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 2 км. |
| **50****(2)** | **Основные способы передвижений на лыжах**: одновременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:***попеременно – двухшажный ход.Одновременно - двухшажный ход. Бесшажныйход.Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **51****(3)** | **Основные способы передвижений на лыжах**: одновременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** попеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **52****(4)** | **Основные способы передвижений на лыжах**: одновременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** попеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **53****(5)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** попеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **54****(6)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-одношажный ходРазвитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** попеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **55****(7)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-одношажный ходРазвитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** попеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход.Прохождение дистанции 3 км (м), 2 км (д).Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **56****(8)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**техника одновременных ходов.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:***попеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход.Прохождение дистанции 3 км(м), 2 км (д).Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **57****(9)** |  | **Основные способы передвижений на лыжах:**эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах:*** попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Коньковый ход.. Одновременно - бесшажный ход. Эстафеты на дистанции 1 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **58****(10)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**техника одновременных ходов. Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Одновременно - бесшажный ход.Коньковый ход.Эстафеты на дистанции 2 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **59****(11)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**коньковый ход. Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Одновременно-одношажный ход. Одновременно - бесшажный ход.Коньковый ход.Эстафеты на дистанции3 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **60****(12)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**коньковый ход.Эстафетный бег.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: попеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - бесшажный ход. Эстафеты на дистанции 3 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **61****(13)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) (без учёта времени) свободным стилем. |
| **62****(14)** | **Основные способы передвижений на лыжах**: попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции3 км свободным стилем. |
| **63****(15)** | **Основные способы передвижений на лыжах**: попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции3 км свободным стилем. |
| **64****(16)** |  | **Основные способы передвижений на лыжах**: попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый,коньковый ход. Прохождение дистанции3 км свободным стилем. |
| **65****(17)** | **Основные способы передвижений на лыжах**:полуконьковый, коньковый ход. Повороты переступанием. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции1 км свободным стилем.Спуски по уклон в средней стойке, повороты переступанием. |
| **66****(18)** | **Основные способы передвижений на лыжах**:полуконьковый, коньковый ход. Повороты переступанием. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах***: одновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции1 км свободным стилем.Спуски по уклон в средней стойке, повороты переступанием. |
| **67****(19)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**: спуски и подъемы. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****:* одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом». Эстафета с этапом до 200 метров. |
| **68****(20)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****:*одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой».Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **69****(21)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****:* одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета с этапом до 200 метров. |
| **70****(22)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****:* одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **71****(23)** |  | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****:* одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой».Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **72****(24)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****:* одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **73****(25)** | **Основные способы передвижений на лыжах**: прохождение дистанции 3 км.**Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений**. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений****.* ***Основные способы передвижений на лыжах****:*прохождение 3 км – на результат. |
| **74 (26)** | Спортивно-оздоровительная деятельность **(плавание)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Основные способы плавания.****Основы туристской подготовки.**  | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **75****(27)** | ***Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **76****(28)** | ***Виды туризма, виды туризма на Урале. Правила распределения обязанностей в походе. Техника безопасности во время походов.*** |
| **4 чет77****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная. Специальная подготовка**(волейбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на уроках спортигрТехнические приемы и тактические действия в волейболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки.Развитие ловкости и координации. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по волейболу. Командные игровые виды спорта.Правила соревнований по волейболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.***ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнениями заданий, игровые упражнения.Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |
| **77****(2)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча**.** Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***стойки и перемещения, повороты, падения в группировке. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Верхняя передача мяча над собой;Верхняя передача на месте и в движениив парах и в колонне. Нижняя передача мяча на месте. Учебная игра. |
| **78****(3)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** верхняя, нижняя подача мяча.Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*в**ерхняя и нижняя передача на месте и в движении в парах и в колонне, через сетку. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча. Приём подачи снизу, сверху. Учебная игра. |
| **79****(4)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** верхняя, нижняя подача мяча. Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:* в**ерхняя и нижняя передача на месте и в движении в парах и в колонне, через сетку. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча. Приём подачи снизу, сверху. Учебная игра. |
| **80****(5)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** нападающий удар, блокирование.Развитие ловкости и координации. | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*** ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.  ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** верхняя прямая и нижняя подача.Верхняя и нижняя передача. Приём подачи снизу, сверху. Прямой н/у после паса. Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении. Учебная игра.  |
| **81****(6)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе:** нападающий удар, блокирование.Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.  ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** верхняя прямая и нижняя подача.Верхняя и нижняя передача. Приём подачи снизу, сверху. Прямой н/у после паса.Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении. Учебная игра. |
| **82****(7)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе** Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.  ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** прием и передача. Нижняя, верхняя подача мяча.Прямой н/у после паса. Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении и защите.Учебная игра. |
| **83****(8)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе** Развитие ловкости и координации. | ОРУ для развития координации и ловкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.  ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:*** прием и передача. Нижняя, верхняя подача мяча. Прямой н/у после паса. Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении и защите.Учебная игра. |
| **84****(9)** | Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка ***(мини футбол) Т***ехнические приёмы и тактические действия. | **Т.Б. на уроках спортигр.*Т*ехнические приёмы и тактические действия в минифутболе**: передача, ведение мяча | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спорти гр. Правила соревнований по мини футболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.*** ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приёмы и тактические действия в минифутболе :***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Игровые комбинации. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **85****(10)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* ***Т*ехнические приёмы и тактические действия в минифутболе**: передача, ведение мяча | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приёмы и тактические действия в минифутболе :***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **86****(11)** | ***Т*ехнические приёмы и тактические действия в минифутболе**: передача, ведение мяча, удары по воротам. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приёмы и тактические действия в минифутболе :***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Учебная игра3х3. |
| **87****(12)** | ***Т*ехнические приёмы и тактические действия в минифутболе** | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приёмы и тактические действия в минифутболе :***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Игровые комбинации в нападении и защите. Учебная игра3х3. |
| **88****(13)** | ***Т*ехнические приёмы и тактические действия в минифутболе** | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приёмы и тактические действия в минифутболе :***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Игровые комбинации в нападении и защите. Учебная игра3х3. |
| **89****(14)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность **(легкая атлетика).**Специальная подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетики***.***Техника бега на короткие дистанции**: низкий старт, старт с опорой на одну руку. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. *Б****ег на короткие дистанции*: с**тарт с опорой на одну руку, низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. |
| **90****(15)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции**: низкий старт. Бег 30 м, 60м. Развитие быстроты.  | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции*:** низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. Бег 30 м, 60м. |
| **91****(16)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни.***Техника бега на короткие дистанции:** бег 60 м, 100м**.** Развитие скоростных способностей. | ***Основные этапы развития физической культуры в России.***ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции*:** Челночный бег 3х10, 6х10. Бег 60 метров. Бег 100 м с произвольного старта. |
| **92****(17)** | **Техника бега на средние дистанции**: бег 1000 метров. **Прыжок в длину с места*.***Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на средние дистанции*:** бег 1000 метров.***Прыжок в длину с места.*** Подвижные игры и эстафеты. |
| **93****(18)** | **Техника бега на длинные дистанции**: бег 2000 метров. **Прыжок в длину с места.** Развитие выносливости | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на длинные дистанции*:** бег 2000 метров.***Прыжок в длину с места.*** Подвижные игры и эстафеты. |
| **94****(19)** | **Техника бега на длинные дистанции**: переменный бег.**Спортивная ходьба.** Развитие выносливости | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на длинные дистанции*:** переменный бег – 15 минут. ***Спортивная ходьба –*** 15 мин. Прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты. |
| **95****(20)** | **Техника бега на длинные дистанции**: переменный бег. Развитие выносливости | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Многоскоки. ***Бег на длинные дистанции*:** смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до3000 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки.***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **96****(21)** | **Кроссовый бег.** Развитие выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Многоскоки. ***Кроссовый бег:*** бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга.*** |
| **97****(22)** | **Метание малого мяча на дальность.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча на дальность с места и с разбега в коридоре 10 метров. Подвижные игры и эстафеты. |
| **98****(23)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Метание мяча на дальность.** Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.*** ОРУ дляразвития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8 м. |
| **99****(24)** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание»** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в высоту с разбега:*** прыжок в высоту с 5–7 беговых шаговспособом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры. |
| **100****(25)** | **Прыжок в высоту способом****«перешагивание»** Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в высоту с разбега:*** прыжок в высоту с 5–7 беговых шаговспособом «перешагивание». Подвижные и спортивные игры. |
| **101****(26)** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в высоту с разбега:*** прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры. |
| **102****(27)** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении для развития скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в высоту с разбега:*** прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры. |

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

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела, программы** | **Темаурока** | **Элементы содержания** |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.** **Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка**  **(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 ч., БАСКЕТБОЛ 10 ч.).** |
| **1** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность **(легкая атлетика).**Специальная подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.Спринтерский бег - техника бега на короткие дистанции.** Развитие быстроты. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики, спортигр.*** Комплекс ОРУ для развития силы. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:***бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. |
| **2** | **Техника бега на короткие дистанции**:техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60 м. Развитие быстроты. | Комплекс ОРУ для развития силы. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:***бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3х10, 6х10Бег 30 м, 60 м. |
| **3** | **Техника бега на короткие дистанции:** низкий старт, Эстафеты.Бег 30 м, 60 м. |  ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** старт с опорой на одну руку. Низкий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег 100 м. Бег со старта 30 – 60 метров.Передача э.п. в эстафетах. |
| **4**  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции:**финальное усилие.Бег 30-60 м. **Эстафетный бег.**  | ***Правила соревнований по лёгкой атлетике***. ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** бег 100 м. Бег с ускорением 30-60 м на результат. ***Эстафетный бег:*** встречная эстафета, передачаэ.п.***.***  |
| **5** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* Развитие скоростно- силовых качеств **в прыжках в длину.****В метании мяча.** | . ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Скоростной бег 100 метров. Челночный бег 3х10, 6х10.Техника отталкивания в прыжке в длину с места. ***Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 5-6 м (подвижную и неподвижную)*** |
| **6** | ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Скоростной бег 100 метров. Челночный бег 3х10, 6х10.Техника отталкивания в прыжке в длину с места. ***Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 5-6 м (подвижную и неподвижную)*** |
| **7** | ОРУ в движении для развития координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Скоростной бег 100 метров. Челночный бег 3х10, 6х10.Техника отталкивания в прыжке в длину с места. ***Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с 5-6 м (подвижную и неподвижную).*** Переменный бег 1000 м.  |
| **8** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* Развитие скоростной выносливости **в беге на средние дистанции.**  | ***Олимпийские игры древности и современности.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. ***Бег на средние дистанции***: равномерный бег 1000 м. |
| **9** |  | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. ***Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции:***6 минутный бег. |
| **10** | Развитие скоростной выносливости **в беге на средние дистанции.** **Техника метания малого мяча на дальность.** | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча на дальность с места и с разбега. Прыжок в длину с места.Бег 2000 м . |
| **11** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Метание малого мяча на дальность.** | ***Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток.*** ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. ***Метание малого мяча:*** *м*етание малого мяча с 3 – 6 шагов на дальность.Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 м. Прыжок в длину с места. |
| **12** | **Прыжок в длинус разбега способом «согнув ноги».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги» с 7–9 шагов разбега. Подвижные игры с элементами прыжков. |
| **13** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**Развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега***.***Прыжковая эстафета. |
| **14** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Кроссовый бег.**Развитие выносливости. | ***Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.*** ОРУ в движении для развития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения. ***Кроссовый бег:*** бег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности.  |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.****Правила соревнований по баскетболу.****Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (БАСКЕТБОЛ -10 ч.).** |
| **15** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность.Специальная подготовка**(баскетбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на уроках спортигрТехнические приемы и тактические действия в баскетболе**: стойки и передвижения, повороты, остановки.Развитие ловкости и координации | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Командные виды спорта.*** ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе***:стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игровые задания.Челночный бег 3×10 м, 6х10 с ведением мяча. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, поднимание туловища за 30 сек. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **16** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: Ловля и передача мяча.Развитие ловкости и координации | ***Терминология игры в баскетбол.Правила соревнований по баскетболу.*** Комплекс упражнений в движении с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе***: комбинация из освоенных элементов техники передвижений с мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, из-за головы двумя руками, с отскоком об пол без сопротивления защитника в парах в движении. Прыжки вверх из приседа: 3х10 раз – мальчики, 3х 8 раз – девочки. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **17** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: ведение мяча Развитие ловкости и координации | Упражнения для развития ловкости и координации.***Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата***. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением высоты отскока, направления движения, скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игровые задания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **18** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: бросок мяча.Развитие ловкости и координации | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:***в**арианты ловли и передачи, ведения мяча в движении в парах, тройках без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.Штрафной бросок. Игровые задания.Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **19** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: тактика группового нападенияРазвитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные игры, беговые упражнения. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*варианты ловли и передачи, ведения мяча в движении в парах, тройках без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сочетание приёмов ловли, передачи, ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок. Игровые задания. Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение.Учебная игра в мини баскетбол. |
| **20** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе**: **в**ырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости и координации | ОРУ в движении для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.Вырывание мяча. Выбивание мяча.Финты, обманные движения. Различные способы атаки и защиты. Игровые задания. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **21** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:**нападение быстрым прорывом Развитие ловкости и координации. | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты.***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита***.*** Штрафной бросок. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **22** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:**взаимодействие двух игроков.Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты.***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*варианты ведения мяча. «Большая Лысовская разминка». Взаимодействие двух игроков. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита.Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение. Штрафной бросок. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **23** |  | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:**взаимодействие двух игроков.Развитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты.***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*варианты ведения мяча. «Большая Лысовская разминка». Взаимодействие двух, трёх игроков. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита.Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение.Штрафной бросок. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **24** | **Технические приемы и тактические действия в баскетболе:**игровые заданияРазвитие ловкости и координации | ОРУ с мячом для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты.***Технические приемы и тактические действия в баскетболе****:*челночный бег с ведением и без ведения мяча. Эстафеты с ловлей, передачей и ведением мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. «Большая Лысовская разминка». Взаимодействие двух, трёх игроков. Стремительная и позиционная атака. Личная и зонная защита.Групповая тактика, различные комбинации атаки и защиты: передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны. Для защиты подстраховка или переключение. Учебная игра в мини баскетбол. |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни.****Физкультурно-оздоровительная деятельность.****Спортивно-оздоровительная деятельность. (ГИМНАСТИКА 24 ч.).** |
| **25****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийФизкультурно-оздоровительная деятельностьСпортивно-оздоровительная **деятельность** **(Гимнастика)**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках гимнастики.Комплекс утренней гимнастики. Наклон вперед из положения сидя.** | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Правила соревнований по гимнастике.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.****Наклон вперед из положения сидя.***Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением для развития силы. |
| **26****(2)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и силы. | ОРУдля развития гибкости и силы. Специальные беговые упражнения.***Акробатические упражнения и комбинации:*** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов.Подъем туловища**.** |
| **27****(3)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и силы. | ОРУ для развития гибкости и силыСпециальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Акробатические упражнения и комбинации:*** кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов.Подъем туловища. |
| **28****(4)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и силы. | ОРУ для развития гибкости и силы Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на перекладине. |
| **29****(5)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и силы. | ОРУ для развития гибкости и силы Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на перекладине. |
| **30****(6)** | **Акробатические упражнения и комбинации.** Развитие гибкости и силы. | ОРУ для развития гибкости и силы Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ***Акробатические упражнения и комбинации:***кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат (д), в стойку ноги врозь (м), «мост» из положения стоя, поворот в упор присев (д), длинный кувырок с разбега, длинный кувырок через препятствие (м), стойка на голове и руках с прямыми ногами, стойка на голове и руках силой, стойка на предплечьях, стойка на руках с помощью, переворот в сторону. Комбинации из изученных элементов. |
| **31****(7)** | **Лазание по канату.****Сгибание и разгибание рук в упоре.** Развитие силы | ОРУ с гимнастическими палками для развития силы и гибкости. Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату*:** лазанье в два приема. Лазанье в три приёма. Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **32****(8)** | **Лазание по канату.****Сгибание и разгибание рук в упоре.**Развитие силы. | ОРУ с гимнастическими палками для развития силы и гибкости. Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату*:** лазанье в два приема. Лазанье в три приёма. Лазанье без помощи ног, лазанье по 2 шестам без помощи ног (м).Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **33****(9)** | **Лазание по канату.**Развитие гибкости.  | ***Комплекс упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения***.ОРУ с гимнастическими палками для развития силы и гибкости. Прыжковые упражнения через скамейку. Броски баскетбольного мяча Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ***Лазание по канату*:** лазанье в два приема. Лазанье в три приёма. Лазанье без помощи ног, лазанье по 2 шестам без помощи ног (м). Сгибание и разгибание рук в упоре. |
| **34****(10)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации. | ОРУ в движении для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:* с**овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – а) упражнения на средней и низкой перекладине***:*** «уголок», подъём переворотом махом одной, толчком другой, переворот вперед,из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись, вис на подколенках, вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках., вис на подколенках, соскок с помощью; *Девочки* – упражнения ***на низкой перекладине****:* смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперёд, соскок махом назад, вис на подколенках, соскок с помощью.Комбинации из изученных элементов. |
| **35****(11)** |  | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ***Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка***.ОРУ в движении для развития силы и гибкости.***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – а) упражнения на средней и низкой перекладине***:*** «уголок», подъём переворотом махом одной, толчком другой, переворот вперед, из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись, вис на подколенках, вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках., вис на подколенках, соскок с помощью; *Девочки* – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подъём переворотом толчком одной, махом другой, переворот вперёд, соскок махом назад, вис на подколенках, соскок с помощью. Комбинации из изученных элементов. |
| **36****(12)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ в движении и на месте для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* напараллельныхбрусьях - наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Упор на предплечьях подъём в упор махом назад, сгибание рук в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, стойка на плечах с помощью, соскок махом назад, махом вперёд, *Девочки* – Упражнения на гимнастическом бревне:вскок в сойку ноги скрестно, передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; ходьба на носках, спиной вперёд, махи, равновесие на одной, ходьба выпадами, поворот в равновесии на одной, повороты, поворот в приседе, упор присев и полушпагат, шаг польки, бег на носках, соскок прогнувшись с короткого разбега. Комбинации из изученных элементов. |
| **37****(13)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ в движении и на месте для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* напараллельныхбрусьях- наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Упор на предплечьях подъём в упор махом назад, сгибание рук в упоре, сед ноги врозь, кувырок вперёд, стойка на плечах с помощью, соскок махом назад, махом вперёд, *Девочки* – Упражнения на гимнастическом бревне**:** вскок в сойку ноги скрестно, передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; ходьба на носках, спиной вперёд, махи, равновесие на одной, ходьба выпадами, поворот в равновесии на одной, повороты, поворот в приседе, упор присев и полушпагат, шаг польки, бег на носках, соскок прогнувшись с короткого разбега. Комбинации из изученных элементов. |
| **38****(14)** |  | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ОРУ комплекс с гимнастическими палками для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – навысокой перекладинемахи, подъём переворотом, подъём силой, вис на подколенках, вис завесомвне, вис на подколенках, соскок с помощью. *Девочки* – Упражнения на разновысоких брусьях: смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; Подъём переворотом на верхней, нижней жерди, сед на одном бедре на нижней, с опорой на верхнюю, равновесие на одной на нижней с опорой на верхнюю, соскок махом одной назад.Комбинации из изученных элементов. |
| **39****(15)** | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Развитие силы и координации | ***Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры***.ОРУ с гимнастическими палками для развития силы и гибкости. ***Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: с***овершенствование упражнений в висах и упорах: *мальчики* – навысокой перекладинемахи, подъём переворотом, подъём силой, вис на подколенках, вис завесомвне, вис на подколенках, соскок с помощью. *Девочки* – Упражнения на разновысоких брусьях: смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; Подъём переворотом на верхней, нижней жерди, сед на одном бедре на нижней, с опорой на верхнюю, равновесие на одной на нижней с опорой на верхнюю, соскок махом одной назад.Комбинации из изученных элементов. |
| **40****(16)** | **Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.** Развитие силы и координации | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения:*** шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг, элементы вальса. Упражнения «степ аэробики».Элементы аэробики. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. |
| **41****(17)** | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения по полоскам. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-120 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь (д), через коня в длину (м), через коня боком с поворотом 90\*. |
| **42****(18)** |  | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения по полоскам. Метание баскетбольного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок***: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-120 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь (д), через коня в длину (м), через коня боком с поворотом 90\*. |
| **43****(19)** | **Опорный прыжок.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.Прыжковые упражнения по полоскам. Метание баскетбольного мяча из – заголовы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. ***Опорный прыжок:*** вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-120 см).Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги, на коня ноги врозь (д), через коня в длину (м), через коня боком с поворотом 90\*. |
| **44****(20)** | **Упражнения культурно-этнической направленности**  | **Сюжетно-образные и обрядовые игры** | ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга. Упражнения культурно-этнической направленности:***сюжетно-образные и обрядовые игры. ***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **45****(21)** | **Сюжетно-образные и обрядовые игры** | ***Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Упражнения культурно-этнической направленности:***сюжетно-образные и обрядовые игры. ***Элементы техники национальных видов спорта.*** |
| **46****(22)** | Спортивно-оздоровительная **деятельность** **(Гимнастика)** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие силы, ловкости и координации | ОРУ.***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.*** Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастическая полоса препятствий:*** скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно.Комбинирование различных вариантов полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **47****(23)** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие силы, ловкости и координации | ОРУ..***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.*** Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастическая полоса препятствий:*** скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно.Комбинирование различных вариантов полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **48****(24)** | **Гимнастическая полоса препятствий.**Развитие силы, ловкости и координации | ОРУ..***Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.*** Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ***Гимнастическая полоса препятствий:*** скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел, шест, маты, скакалки, бревно.Комбинирование различных вариантов полосы препятствий. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни.****Спортивно-оздоровительная деятельность. (ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 25 ч).** |
| **49****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность **(Лыжная подготовка)**Основные способы передвиженийПодготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лыжной подготовки.Основные способы передвижений на лыжах: о**дновременно-бесшажный ход. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход***.***Прохождение дистанции 2 км. |
| **50****(2)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход.Одновременно - двухшажный ход. Бесшажный ход.Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **51****(3)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **52****(4)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **53****(5)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **54****(6)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **55****(7)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км (м), 2 км (д)Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **56****(8)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-двухшажный ходРазвитие координации и выносливости | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Бесшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км(м), 2 км (д).Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **57****(9)** |  | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-бесшажный ход.**Эстафетный бег.**Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Коньковый ход. Одновременно - бесшажный ход. Эстафеты на дистанции 1 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **58****(10)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-бесшажный ход.**Эстафетный бег.**Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - бесшажный ход. Эстафеты на дистанции 2 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **59****(11)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-бесшажный ход.**Эстафетный бег.**Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - бесшажный ход. Эстафеты на дистанции3 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **60****(12)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**одновременно-бесшажный ход.**Эстафетный бег.**Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: п**опеременно – двухшажный ход. Одновременно - двухшажный ход. Коньковый ход.Одновременно - бесшажный ход. Эстафеты на дистанции 3 км свободным стилем.Игры и эстафеты на лыжах. Повороты на месте и в движении. |
| **61****(13)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: о**дновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) (без учёта времени) свободным стилем. |
| **62****(14)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: о**дновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход.Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) свободным стилем. |
| **63****(15)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход.Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: о**дновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) свободным стилем. |
| **64****(16)** |  | **Основные способы передвижений на лыжах:**попеременно-двухшажный ходПолуконьковый, коньковый ход. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: о**дновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) свободным стилем. |
| **65****(17)** | **Основные способы передвижений на лыжах:п**олуконьковый, коньковый ход. Повороты переступанием. Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: о**дновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км свободным стилем.Спуски по уклон в средней стойке, ***повороты переступанием.*** |
| **66****(18)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**полуконьковый, коньковый ход. Повороты переступанием Развитие координации и выносливости. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Основные способы передвижений на лыжах*: о**дновременно - бесшажный ход. Попеременно - двухшажный ход. Полуконьковый, коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км свободным стилем.Спуски по уклон в средней стойке, повороты переступанием. |
| **67****(19)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот полуплугом. Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **68****(20)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **69****(21)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой».Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **70****(22)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **71****(23)** |  | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой». Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **72****(24)** | **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***одновременно - бесшажный ход, полуконьковый ход под уклон. Поворот «полуплугом», переступанием. Торможение «плугом», «упором». Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой»***.*** Эстафета с этапом до 200 метров.  |
| **73****(25)** | **Основные способы передвижений на лыжах:**прохождение дистанции 3 км. **Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений** Развитие координации и равновесия. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке для развития координации и равновесия. ***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений:***прохождение 3 км – на результат.***Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений***  |
|  |
| **74 (26)** | Спортивно-оздоровительная деятельность **(плавание)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Основные способы плавания** | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.*** Ознакомление ***с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **75****(27)** | ***Основы туристской подготовки.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.*** ***Ознакомление с основными способами плавания: кроль, на груди и спине, брасс.*** |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.****Правила соревнований по волейболу.****Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (ВОЛЕЙБОЛ 8 ч, мини футбол 5ч.).** |
| **76****(1)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная. Специальнаяподготовка **(волейбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на уроках спортигрТехнические приемы и тактические действия в волейболе**: стойки и передвижения, повороты, остановки.Развитие координации и ловкости | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по волейболу.Правила соревнований по волейболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.***ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнениями заданий, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |
| **77****(2)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе**: стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***стойки и перемещения, повороты, падения в группировке. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Верхняя передача мяча над собой; Верхняя передача на месте и в движениив парах и в колонне. Нижняя передача мяча на месте. Учебная игра. |
| **78****(3)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе**: верхняя, нижняя подача мяча.Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:* в**ерхняя и нижняя передача на месте и в движении в парах и в колонне, через сетку. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча. Приём подачи снизу, сверху. Учебная игра |
| **79****(4)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе**: верхняя, нижняя подача мяча. Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***верхняя и нижняя передача на месте и в движении в парах и в колонне, через сетку. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача мяча. Приём подачи снизу, сверху. Учебная игра |
| **80****(5)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в волейболе**: нападающий удар, блокированиеРазвитие координации и ловкости | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Прыжковые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***верхняя прямая и нижняя подача.Верхняя и нижняя передача. Приём подачи снизу, сверху. Прямой н/у после паса. Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении. Учебная игра.  |
| **81****(6)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе**: нападающий удар, блокированиеРазвитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:* в**ерхняя прямая и нижняя подача.Верхняя и нижняя передача. Приём подачи снизу, сверху. Прямой н/у после паса.Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении. Учебная игра. |
| **82****(7)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе**. Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***прием и передача. Нижняя, верхняя подача мяча. Прямой н/у после паса. Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении и защите. Учебная игра. |
| **83****(8)** | **Технические приемы и тактические действия в волейболе**. Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Прыжковые и специальные беговые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. ***Технические приемы и тактические действия в волейболе:***прием и передача. Нижняя, верхняя подача мяча. Прямой н/у после паса. Блокирование мяча. Игровые комбинации в нападении и защите***.*** Учебная игра. |
| **84****(9)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная. Специальнаяподготовка **(минифутбол)**Технические приемы и тактические действия. | **Т.Б. на уроках спортигрТехнические приемы и тактические действия в минифутболе:** передача, ведение мяча Развитие координации и ловкости | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по мини футболу.Правила соревнований по мини футболу.*** ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в минифутболе:***ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Игровые комбинации. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **85****(10)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Технические приемы и тактические действия в минифутболе:** передача, ведение мячаРазвитие координации и ловкости | ***Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*** ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в минифутболе***: ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Учебная игра 3х3. |
| **86****(11)** | **Технические приемы и тактические действия в минифутболе:** передача, ведение мяча, удары по воротам. Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в минифутболе***: ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра***.*** Специальные игровые задания. Учебная игра3х3. |
| **87****(12)** | **Технические приемы и тактические действия в минифутболе** Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в минифутболе***: ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Игровые комбинации в нападении и защите. Учебная игра3х3. |
| **88****(13)** | **Технические приемы и тактические действия в минифутболе** Развитие координации и ловкости | ОРУ для развития ловкости и координации. Специальные беговые упражнения футболиста. ***Технические приемы и тактические действия в минифутболе***: ведение мяча по прямой и с обводкой стоек. Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках. Удары по воротам с разных позиций после паса партнёра. Специальные игровые задания. Игровые комбинации в нападении и защите. Учебная игра3х3. |
|  |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка.****( ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 14 ч)** |
| **89****(14)** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнованийСпортивно-оздоровительная деятельность**(легкая атлетика).**Специальная подготовка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Т.Б. на уроках лёгкой атлетикиТехника бега на короткие дистанции**: низкий старт, старт с опорой на одну руку.Развитие быстроты. | ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лёгкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике.*** ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** старт с опорой на одну руку, низкий старт с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. |
| **90****(15)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции**: низкий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 30 м, 60м.Развитие быстроты. | ***Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.***ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** низкий старт, старт с опорой на одну руку с пробеганием отрезков от 30 – до 60 метров. Бег 30 м. |
| **91****(16)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Техника бега на короткие дистанции**: бег 60 м, 100мРазвитие скоростных способностей.**.** | ***Основные этапы развития физической культуры в России.***ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на короткие дистанции:*** челночный бег 3х10, 6х10. Бег 60 метров. Бег 100 м с произвольного старта. |
| **92****(17)** | **Техника бега на средние дистанции:**бег 2000 м(д), 3000 м (м) **Прыжок в длину с места.**Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на средние дистанции:***бег 2000 метров (д), 3000 м (м).***Прыжок в длину с места***.Подвижные игры и эстафеты. |
| **93****(18)** | **Техника бега на длинные дистанции:**бег 2000 метров.**Прыжок в длину с места**Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на длинные дистанции:***бег 2000 метров (д), 3000 м (м). ***Прыжок в длину с места***.Подвижные игры и эстафеты. |
| **94****(19)** | **Техника бега на длинные дистанции:** переменный бег. С**портивная ходьба**Развитие скоростной выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. ***Бег на длинные дистанции:***переменный бег – 20 минут. ***Спортивная ходьба – 15 мин***. Подвижные игры и эстафеты. |
| **95****(20)** | **Техника бега на длинные дистанции:** переменный бег.Развитие выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Многоскоки. ***Бег на длинные дистанции:*** смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до500 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки.***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **96****(21)** | **Кроссовый бег.**Развитие выносливости. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты. Многоскоки.***Кроссовый бег:* б**ег в равномерном темпе до 20 минут по пересеченной местности. ***Элементы релаксации и аутотренинга*** |
| **97****(22)** | **Метание малого мяча на дальность.**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстротыРазнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча на дальность с места и с разбега в коридоре 10 метров. Подвижные игры и эстафеты. |
| **98****(23)** | *Основы физической культуры издорового образа жизни* **Метание мяча на дальность.** Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.***ОРУ в движении для развития гибкости. Специальные беговые упражнения для развития быстроты Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки баскетбольных мячей. ***Метание малого мяча:*** метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 10 м. |
| **99****(24)** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание»**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в высоту с разбега:*** прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». |
| **100****(25)** | **Прыжок в высоту способом «перешагивание»**Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в высоту с разбега:*** прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание». |
| **101****(26)** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину способом «согнув ноги» «прогнувшись»,прыжок с 7–9 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры. |
| **102****(27)** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».** Развитие силовых способностей и прыгучести. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ***Прыжок в длину с разбега:*** прыжок в длину способом «согнув ноги» «прогнувшись», прыжок с 7–9 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры. |