


«Рассмотрена»


Руководитель ШМО:

 Бикулов Р.М./

Протокол № 1
от «28» 08 2018


«Согласована»

Заместитель директора по УВР МБОУ
«СМСОШ имени В.Ф.Тарасова»:

 /Козлова Н.В. /
«28» 08 2018.

«Утверждена»

Директор МБОУ «СМСОШ имени
В.Ф.Тарасова»:

 /Шарафутдинов Р.Г./
Приказ № 178
от «29» 08 2018.



Рабочая программа
по физической культуре
11 а класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Бикулова Раиса Мурзаевича,
учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета.
Протокол №2 от 29 августа 2018 года

Срок реализации: 2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Положением о рабочей программе учебных предметов , курсов МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» , утвержденным приказом от 29.08.2018 г. № 175
 - Учебным планом МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» на 2018-2019 учебный год , утвержденным приказом от 29.08.2018 г № 168, календарным учебным графиком , утвержденным приказом от 29.08.2018 г №171
 - Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова»
- Программа рассчитана на 102 часа,3 часа в неделю.
- Физическая культура. 8,9 классы : учебник для общеобразовательных. учреждений В. И. Лях - М. : Просвещение, 2013.

Изучение физической культуры в 11 классе направлено на достижение следующей **цели**: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- **развивать** физические качества и способности; совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
 - **воспитать** потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - **закреплять** потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
 - **овладеть** индивидуальным опытом занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
 - **содействовать** выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
 - **формировать** адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, адекватную оценку собственных физических возможностей; знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
 - **приобрести** навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; навыков судейства;
- Рабочая программа по курсу «Физическая культура» рассчитана на 102 часа учебного времени – 3 часа в неделю.

Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура и основы здорового образа жизни

(**темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года**)

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья. Судейство соревнований по футболу. Судейство соревнований по мини - футболу. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Сеансы релаксации и самомассажа.). Сеансы аутотренинга, банные процедуры. .

Индивидуальная подготовка и требования безопасности Роль физического воспитания в сохранении творческой активности и долголетия. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Оздоровительные системы физического воспитания. Судейство соревнований по баскетболу. Судейство соревнований по волейболу

Спортивно- оздоровительная деятельность

Легкая атлетика – Эстафетный бег. Бег на средние дистанции 600м, 800м. Бег на результат (100м). Финиширование. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перекидной» и «перешагивание» с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты из разных положений в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км.

Баскетбол - Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места и с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Нападение против зонной защиты (2х1х2),(1х3х1). Подготовка к соревновательной деятельности. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке, с близкого и среднего расстояния. Броски мяча со средних и дальних дистанций от головы. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Нападение против личной защиты. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Сочетание приемов: ведение, бросок.

Гимнастика с элементами акробатики - Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств . Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъем разгибом в сед ноги врозь. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема на скорость. Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях . Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Прыжок через коня. Д: Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Комбинация из разученных элементов. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок через коня. Опорный прыжок через козла.

Лыжная подготовка – Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Попеременный четырехшажный ход. Элементы тактики лыжных ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км. совершенствуя ранее изученные ходы. Соревнования по лыжным гонкам.

Волейбол - Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

Футбол, мини-футбол. – Удары по мячу: по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Удары серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке, головой в прыжке с разбега. Финты. Зонная система защиты. Персональная система защиты Смешанная система защиты. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.

Плавание - Совершенствование техники плавания на боку. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Совершенствование техники плавания: брасс. Элементы водного поло. Совершенствование техники плавания : кроль на груди, кроль на спине. Плавание на груди, на спине, боку с грузом в руке. Организация занятий с младшими школьниками. Спасение тонущих.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(темы изучаются в процессе уроков, в течении всего учебного года)

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Индивидуальные упражнения выполняемые с пространственной точностью. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Оздоровительные системы физического воспитания для поддержания репродуктивной функции. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы. Аэробика. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные группы мышц.

Самбо.

Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, захватом шеи и туловища и с захватом шеи и ближней ноги. Приемы страховки при падении на спину. Полоса препятствий. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

В результате изучения физической культуры должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениям различной направленности;
- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства и подготовки к службе в армии.

уметь:

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Техники – тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- выполнения физкультурно – оздоровительных и тренировочных занятий для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		XI
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Легкая атлетика	11
3	Спортивные игры. Баскетбол.	20
4	Гимнастика	11
5	Лыжная подготовка	14
6	Волейбол	17
7	Плавание	4
8	Самбо	8
9	Спортивные игры. Футбол.	9
10	Лёгкая атлетика	11
	Итого	102

№п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч.)		
1	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1
2	Низкий старт (до 10-15 м). Тест – наклон вперед из положения сидя.	1
3	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест – подтягивания на перекладине.	1

4	Бег с ускорением (70-80 м), финиширование. Правила соревнований. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
5	Оздоровительные системы физического воспитания Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м.	1
8	Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Специальные беговые упражнения.	1
9	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах.	1
10	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Кросс до 3000 м.	1
11	Зачет по теме «бег 1000 м. Преодоление элементов полосы препятствий.	1
Спортивные игры (20 ч.)		
12	Баскетбол. Правил ТБ при занятиях баскетболом. Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке. Правила ТБ при занятиях баскетболом.	1
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
14	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках с пассивным сопротивлением защитника.	1
15	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Жонглирование мячом.	1
16	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1
17	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
18	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры баскетбол.	1
20	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника в квадрате.	1
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке.	1
22	Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину.	1
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
24	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие быстроты реакции.	1

25	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств.	1
26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	1
29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, передач, бросков.	1
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведение, броска, подбора мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: броска, подбора мяча, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Гимнастика (11 ч)		
32	Инструктаж по ТБ.Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». Висы и упоры. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
33	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.) Передвижение в виси. Подвижная игра «Переправа по перекладине».	1
34	Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Передвижение в виси Подтягивания в виси.	1
35	Выполнение команд «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении». ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Качели».	1
36	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Подтягивания в виси Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Игра в шахматы.	1
37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
38	Перестроения из колонны по два, по четыре в движении ОРУ без предметов. Равновесие на одной (дев). Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал).	1
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись». Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
40	Строевые упражнения ОРУ в движении. М: прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?»	1
41	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Чехарда». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к</i>	1

	<i>труду и обороне" (ГТО).</i>	
42	Зачёт по теме «Акробатика»: выполнение комбинации из освоенных элементов.	1
Лыжная подготовка (14 ч)		
43	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход.	1
44	Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
46	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
47	Переход с попеременных ходов на «одновременные». Прохождение дистанции до 4 км. в среднем темпе.	1
48	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы». Прохождение дистанции до 3 км.	1
49	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
50	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождении дистанция до 3 км в среднем темпе.	1
51	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 6 км.	1
52	Попеременно-двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
53	Зачёт по теме «Подъем в гору скользящим шагом». Эстафеты на лыжах.	1
54	Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	1
55	Зачёт по теме «Попеременный двухшажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	1
56	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
Волейбол (17 ч)		
57	Волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока	1
58	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
59	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты.	1
60	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Правила упрощенного волейбола.	1
61	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты.	1
62	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Подвижные игры с элементами в/б.	1
63	Передача мяча двумя руками сверху в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Учебная игра в волейбол с заданиями.	1
64	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра в волейбол с заданиями.	1
65	Передача мяча двумя руками у сетки. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Игра в	1

	мини-волейбол.	
66	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра в мини-волейбол.	1
67	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Учебная игра волейбол с заданиями.	1
68	Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками на сетку.	1
69	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Эстафеты.	1
70	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
71	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с приседаниями, бегом, прыжками.	1
72	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками на сетку.	1
73	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра волейбол.	1
Плавание (4ч.)		
74	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Кроль на спине. Игра «Морской бой».	1
75	Кроль на спине. Старт. Поворот. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
76	Движения ног и рук при плавании способом брасс. Развитие координационных способностей.	1
77	Нырание вниз головой. Повороты, финиш. Совершенствование техники стиля «Брасс». Развитие выносливости.	1
Самбо (8ч)		
78	Техника безопасности при проведении занятий единоборствами. Стойка борца и передвижения в стойке. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
79	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выгаливание из круга».	1
80	Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.	1
81	Единоборства в парах. Развитие силовой выносливости. Игра «Борьба за предмет»	1
82	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;	1
83	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты:	1
84	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
85	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1

Спортивные игры (9 ч)		
86	Футбол. Инструктаж по ТБ Упражнения, развивающие специальную выносливость у футболистов. - Олимпийское движение древности и современности.	1
87	Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой. Правила игры в футбол.	1
88	Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой.	1
89	Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра 5:5 .	1
90	Передача внутренней стороной стопы. Учебная игра 5:5 . <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
91	Ведение футбольного мяча. Удар по летящему мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	1
92	Остановка ф\мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
93	По неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по ф\мячу серединой подъема. Развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	1
94	Ведение футбольного мяча с активным сопротивлением защитника. Удар по ф\мячу серединой подъема. Учебная игра 5:5.	1
Лёгкая атлетика (11 ч)		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
96	Низкий старт (до 10-15 м). Тест – наклон вперед из положения сидя.	1
97	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест – подтягивания на перекладине.	1
98	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1
99	Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Специальные беговые упражнения.	1
100	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах.	1
101	Зачет по теме «бег 1000 м. Преодоление элементов полосы препятствий.	1
102	Бег в равномерном темпе 1 500 м. Т.Б на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1

Литература

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

- Физическая культура. 8,9 классы : учебник для общеобразовательных. учреждений В. И. Лях - М. : Просвещение, 2013.

Приложение к рабочей программе. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	
Легкая атлетика (11 ч.)							
1	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (до 70-80 м). Встречная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	03.09	
2	Низкий старт (до 10-15 м). Тест – наклон вперед из положения сидя.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (до 70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Круговая эстафета. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Самоконтроль за уровнем физической подготовленности». Тест – наклон вперед из положения сидя (+см.)	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) Наклон вперед из положения сидя (+см.): м.: «5» - 11; «4» - 9; «3» - 6м.; д.: «5» - 18; «4» - 14; «3» - 11см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	04.09	
3	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест – подтягивания на перекладине.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Встречная эстафета. Тест- подтягивания на перекладине.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Подтягивания на перекладине: м(в\п) «5» - 9; «4» - 7; «3» - 5; д(н\п) «5» - 14; «4» - 8; «3» - 4;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	08.09	

4	Бег с ускорением (70-80 м), финиширование. Правила соревнований. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением(70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения». Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	10.09	
5	Оздоровительные системы физического воспитания Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Учетный	Выполнение упражнений по теме «Бег на результат (30 м). <i>Выполнение тренировочных упражнений по теме «Специальные беговые упражнения».</i> Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью; Бег 30 м с низкого старта: м.:«5»-4.9; «4» - 5.4; «3» - 5.5 с; д: «5» - 5.1; «4» - 5,8; «3» - 5,9с;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	11.09	
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. ОРУ в движении». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.09	

7	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м.	Комбинированный	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «подбор разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	18.09	
8	Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление». Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок в длину с места». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Прыжок в длину с места: м:«5»-213;«4»-174;«3»-151см.; д:«5»-183;«4»-154;«3»-137 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.09	
9	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах. Развитие общей выносливости.	Уметь: бегать в медленном темпе. Прыгать в длину с разбега: м:«5»-410;«4»-370;«3»-310см.; д:«5»-330;«4»-310;«3»-260 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	21.09	
10	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Кросс до 3000 м.	Изучение нового материала	Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Медленный, средний, быстрый темп в беге на средние дистанции». Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Бег в среднем темпе. ОРУ. Кросс до 3000 м». Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	24.09	
11	Зачет по теме «бег 1000 м. Преодоление элементов полосы препятствий.	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.» Развитие выносливости. Преодоление элементов полосы препятствий.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (учет): м:«5»-4.15;«4»-4.23;«3»- 4.45.; д:«5»-4.25;«4»-4.45;«3» - 4.55.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	25.09	

Спортивные игры (20 ч.)

12	Баскетбол. Правил ТБ при занятиях баскетболом. Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке. Правила ТБ при занятиях баскетболом.	Изучение нового материала.	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах». Развитие координационных качеств. Слушание объяснений учителя по теме «Правил ТБ при занятиях баскетболом».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	29.09	
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (в парах)».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	02.10	
14	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках с пассивным сопротивлением защитника.	Изучение нового материала	Слушание правил ТБ при занятиях баскетболом. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте (в тройках) с пассивным сопротивлением защитника». Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	03.10	
15	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Жонглирование мячом.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Жонглирование мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	05.10	
16	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах». Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	09.10	
17	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока (оценка техники стойки и передвижений игрока). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом». Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	10.10	

18	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств». Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.10	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры баскетбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника». Правила игры баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	16.10	
20	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника в квадрате.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника в квадрате». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	17.10	
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.10	
22	Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке». Слушание объяснений учителя по теме «Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	23.10	

23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке». Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	24.10	
24	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие быстроты реакции.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом». Развитие быстроты реакции.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.10	
25	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением направления (оценка техники ведения мяча с изменением направления). Бросок одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча Вырывание и выбивание мяча». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	30.10	
26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	07.11	
27	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	09.11	
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Круговая тренировка». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.11	

29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, передач, бросков.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, передач, бросков». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	14.11	
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведение, броска, подбора мяча. Развитие скоростно-	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, бросков, подбора мяча». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	16.11	
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: броска, подбора мяча, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: бросков, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.11	
Гимнастика (11 часов)							
32	Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». Висы и упоры. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». ОРУ на месте. Вис согнувшись, подъем переворотом в упор толчком двумя (м.), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д.)». Развитие силовых способностей. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях гимнастикой.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	21.11	

33	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.) Передвижение в висе. Подвижная игра «Переправа по перекладине».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». Подъем переворотом в упор махом и силой (м.), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.). ОРУ на месте. Передвижение в висе». Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Переправа по перекладине». Игра в шахматы.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	23.11	
34	Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Передвижение в висе Подтягивания в висе.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». ОРУ в движении. Передвижение в висе Подтягивания в висе». Подвижная игра «Кто сильнее». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	27.11	
35	Выполнение команд «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении». ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Качели».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении». ОРУ со скакалками. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». Подвижная игра «Качели». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	28.11	
36	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Подтягивания в висе Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Игра в шахматы.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с мячами. Подтягивания в висе». Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Игра в шахматы.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	30.11	

37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Учетный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м(в\п)«5»-9; «4» - 7; «3» - 5.; д(в\п)«5 -19; «4» - 16; «3» - 12;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	04.12	
38	Перестроения из колонны по два, по четыре в движении ОРУ без предметов. Равновесие на одной (дев). Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал).	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении. ОРУ без предметов. Равновесие на одной. Из упора присев силой стойка на голове и руках». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	05.12	
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись». Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	07.12	
40	Строевые упражнения ОРУ в движении. М: прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?»	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ в движении. М: Прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь». Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Игра в шахматы.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	11.12	

41	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Чехарда». Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ на гимнастической стенке». Подвижная игра «чехарда». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.12	
42	Зачёт по теме «Акробатика»: выполнение комбинации из освоенных элементов.	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Комбинация из освоенных элементов: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, полу шпагат, стойка на голове согнув ноги, кувырок назад в упор стоя ноги врозь мост и поворот в упор стоя на одном колене.. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: составлять и выполнять комбинации из освоенных элементов.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	14.12	
Лыжная подготовка /14 часов/							
43	Инструктаж по охране труда при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход.	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременный четырехшажный ход». Ходьба с равномерной скоростью дистанции до 3-х км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	18.12	
44	Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Совершенствование.	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Слушание сообщения товарищей по теме «Оказание помощи при обморожениях и травмах». Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.12	

45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Совершенствовани е.	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	21.12	
46	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Подъем в гору скользящим шагом ». Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	25.12	
47	Переход с попеременных ходов на одновременные ». Прохождение дистанции до 4 км. в среднем темпе.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Переход с попеременных ходов на одновременные». Прохождение дистанции до 4 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	09.01	
48	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы». Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Преодоление бугров и впадин при спуске с горы». Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	11.01	
49	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме « Преодоление контр уклона». Прохождение дистанции до 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.01	

50	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождении дистанция до 3 км в среднем темпе.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Торможение «плугом»». Игра « собери флажки». Прохождении дистанция до 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	16.01	
51	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 6 км.	Совершенство вание	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременно-двухшажный ход». Непрерывное передвижение. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 6 км. Развитие общей выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.01	
52	Попеременно-двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременно-двухшажный ход». Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	23.01	
53	Зачёт по теме «Подъем в гору скользящим шагом». Эстафеты на лыжах.	Учетный	Выполнение техники упражнения « Подъем в гору скользящим шагом» на оценку. Эстафеты на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	25.01	
54	Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой»». Игры на лыжах («спустись с горы вдвоем, втроем....»). Прохождение дистанция до 3 км в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развитию физических качеств.	29.01	

55	Зачёт по теме «Попеременный двухшажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	Учетный	Выполнение зачета упражнения по теме Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-х км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развития физических качеств.	30.01	
56	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени». Слушание сообщения товарищей по теме «Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий».	Уметь: передвигаться на лыжах м.: «5»17.30;«4»19.00;«3»20.30; д.:«5»19.30;«4»20.00;«3»21.30	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	01.02	

Волейбол (17 часов)

Волейбол (17 часов)							
57	Волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке». Эстафета с элементами передвижений (перемещения приставными шагами, спиной вперед, с ускорениями, со старта из различных положений). Прохождение инструктажа «Техника безопасности при игре в волейбол».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	05.02	

58	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.</p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i></p>	Совершенствования	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед». Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.02	
59	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты.	Совершенствования	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Легучий мяч».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	08.02	
60	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Правила упрощенного волейбола.	Совершенство вания	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты. Слушание объяснений учителя «Правила упрощенного волейбола».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.02	
61	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.02	

62	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Подвижные игры с элементами в/б.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.02	
63	Передача мяча двумя руками сверху в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Учебная игра в волейбол с заданиями.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.02	
64	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра в волейбол с заданиями.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.02	
65	Передача мяча двумя руками у сетки. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками у сетки. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед». Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.02	
66	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра в мини-	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку». Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.02	

67	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Учебная игра волейбол с заданиями.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача». Учебная игра волейбол с заданиями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	27.02	
68	Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками на сетку.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. Нижняя прямая подача» Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	01.03	
69	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки». Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	05.03	
70	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар при встречных	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах». Учебная игра волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.03	
71	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар». Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с приседаниями, бегом, прыжками.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.03	
72	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками на сетку.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача». Развитие Учебная игра волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.03	

73	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки». Учебная игра волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.03	
Плавание (4ч.)							
74	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Кроль на спине. Игра «Морской бой».	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях плаванием. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на спине». Игры, развлечения на воде.	Уметь проплыть отрезки 25-50 метров по 2-6 раз.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.03	
75	Кроль на спине. Старт. Поворот. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на спине». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Игры, развлечения на воде.	Уметь проплыть отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.03	
76	Движения ног и рук при плавании способом брасс. Развитие координационных способностей. Имитация движений.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Брасс». Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков 100-150 метров.	Уметь проплыть отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.03	

77	Ныряние вниз головой. Повороты, финиш. Совершенствование техники стиля «Брасс». Развитие выносливости. Имитация движений..	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Брасс». Плавание в полной координации. Проплывание до 400 метров.	Уметь проплывать до 400 метров. Уметь нырять вниз головой, выполнять повороты.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	02.04	
Самбо (8 ч)							
78	Техника безопасности при проведении занятий единоборствами. Стойка борца и передвижения в стойке. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях единоборствами. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства».	Уметь: занимать выгодную позицию, сохранять равновесие	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.	03.04	
79	Захваты рук и туловища. Освобождение от	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства». Специальные упражнения по	Уметь: быстро оценивать ситуацию, принимать решения для	Д\з по совершенствованию и закреплению	06.04	
80	Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений. Упражнения по совершенствованию координации	Уметь: выполнять приёмы борьбы, создавать и сохранять	Д\з по совершенствованию и закреплению	08.04	
81	Единоборства в парах. Развитие силовой выносливости. Игра	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства». Упражнения в парах	Уметь: применять полученные знания и технические приёмы в	Д\з по совершенствованию и закреплению	10.04	

82	<p>Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;</p>	Комплексный	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты	Уметь: занимать выгодную позицию, сохранять равновесие	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.04	
83	<p>Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты:</p>	Комплексный	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты:	Уметь: занимать выгодную позицию, сохранять равновесие	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.04	
84	<p>Тактическая подготовка. Игры-задания. <i>Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</i></p> <p><i>. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i></p>	Комплексный	Тактическая подготовка	Уметь: занимать выгодную позицию, сохранять равновесие	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	17.04	

85	Тактическая подготовка. Игры-задания.	Комплексный	Тактическая подготовка.	Уметь: занимать выгодную позицию, сохранять равновесие	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	18.04	
Спортивные игры (9ч.)							
86	Футбол Упражнения, развивающие специальную выносливость у футболистов. - Олимпийское движение древности и современности.	Изучение нового материала.	Слушание инструктажа «по ТБ при занятиях футболом». Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Знать: историю олимпийского движения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.04	
87	Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой. Правила игры в футбол.	Изучение нового материала.	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой». Слушание объяснения учителя «Правила игры в футбол».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.04	
88	Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой.	Изучение нового материала.	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты с ф\ мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	24.04	
89	Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра 5:5 .	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой». Учебная игра 5:5 .	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.04	

90	Передача внутренней стороной стопы. Учебная игра 5:5 . <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача внутренней частью подъема. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой». Учебная игра 5:5 .	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	29.04	
91	Ведение футбольного мяча. Удар по летящему мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча. Удар по летящему мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема». Учебная игра Ведение футбольного мяча.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	30.04	
92	Остановка ф\мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Остановка ф\мяча подошвой. По неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	04.05	

93	По неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по ф\мячу серединой подъема. Развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «По неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по ф\мячу серединой подъема. Развитие скоростной выносливости». Учебная игра 5:5.	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.05	
94	Ведение футбольного мяча с активным сопротивлением защитника. Удар по ф\мячу серединой подъема. Учебная игра 5:5.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по ф\мячу серединой подъема». Учебная игра 5:5 .	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	07.05	

Легкая атлетика (11 ч.)

95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (до 70-80 м). Встречная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	10.05	
----	--	---------------------------	--	---	--	-------	--

96	Низкий старт (до 10-15 м). Тест – наклон вперед из положения сидя.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (до 70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Круговая эстафета. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Самоконтроль за уровнем физической подготовленности». Тест – наклон вперед из положения сидя (+см.)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) Наклон вперед из положения сидя (+см.): м.: «5» - 11; «4» - 9; «3» - 6м.; д.: «5»-18; «4» - 14; «3» - 11см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.05	
97	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест – подтягивания на перекладине.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Встречная эстафета. Тест- подтягивания на перекладине.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Подтягивания на перекладине: м (в/п) «5» - 9; «4» - 7; «3» - 5; д (н/п) «5» - 14; «4» - 8; «3» - 4;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.05	
98	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Учетный	Выполнение упражнений по теме «Бег на результат (30 м). <i>Выполнение тренировочных упражнений по теме «Специальные беговые упражнения». Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).</i>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью; Бег 30 м с низкого старта: м.: «5»-4,9; «4» - 5,4; «3» - 5,5 с; д: «5» - 5,1; «4» - 5,8; «3» - 5,9с;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	18.05	
99	Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление». Выполнение зачетного упражнения по теме « Прыжок в длину с места». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Прыжок в длину с места: м.: «5»-213; «4»-174; «3»-151см.; д: «5»-183; «4»-154; «3»-137 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.05	

100	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах. Развитие общей выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в медленном темпе. Прыгать в длину с разбега: м:«5»-410;«4»-370;«3»-310см.; д:«5»-330;«4»-310;«3»-260 см.;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	21.05	
101	Зачет по теме «бег 1000 м. Преодоление элементов полосы препятствий.	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.» Развитие выносливости. Преодоление элементов полосы препятствий.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (<i>учет</i>): м:«5»-4.15;«4»-4.23;«3» -4,45.; д:«5»-4.25;«4»-4.45;«3»- 4.55.;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.05	
102	Бег в равномерном темпе 1 500 м. Т.Б на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге. <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	Комбинированный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Бег в равномерном темпе 1500 м. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости». Слушание инструктажа « ТБ на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге».	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе.</i>	ТБ на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге.	24.05	