

«Рассмотрена»
Руководитель ШМО:
 Бикулов Р.М./
Протокол № 1
от 28 08 2018г.

«Согласована»
Заместитель директора по УВР МБОУ
«СМСОШ имени В.Ф.Тарасова»:
 /Козлова Н.В. /
«28» 08 2018г.

«Утверждена»
Директор МБОУ «СМСОШ имени
В.Ф.Тарасова»
 /Шарафутдинов Р.Г./
Принят № 853
от «28» 08 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре
7 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

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, в соответствии с ФГОС 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 основного общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова»
Физическая культура. 5,6,7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений /Велинский М.Я. - М. : Просвещение, 2013.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программа рассчитана на 105 часов, 3 ч в неделю.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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 техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;
- Выполнять имитацию движений - проплывание вольным стилем.

Содержание учебного предмета, курса.

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, физкультурных минут, физкультурных пауз, 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. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 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).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Плавание.

Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Кроль на спине. Имитация дв. Игра «Морской бой». Кроль на спине. Старт. Поворот. Игра «Волейбол по кругу». Движения ног и рук при плавании способом брасс. Развитие координационных способностей. Нырание вниз головой. Повороты, финиш. Совершенствование техники стиля «Брасс». Развитие выносливости. Специальные плавательные упражнения на воде. Нырание. Игра «Водолазы».

Кроль на груди. Техника дыхания. Имитация движений. Нырание, повороты. Кроль на груди. Игра «Гонка мячей». Кроль на груди. Развитие выносливости. Правила соревнований. Имитация движений.

Самбо.

Техника безопасности при проведении занятий единоборствами. Стойка борца и передвижения в стойке. Игра «Перетягивание в парах». Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга». Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей. Единоборства в парах. Развитие силовой выносливости. Игра «Борьба за предмет».

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		VII
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Лёгкая атлетика	11
3	Баскетбол	20
4	Гимнастика	12
5	Лыжная подготовка	14
6	Волейбол	17
7	Плавание	8
8	Самбо	4
9	Футбол	9

10	Легкая атлетика	7
11	Резервный урок.	3
	Итого	105

№п/п	Наименование темы	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч.)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1
2	Высокий старт (до 10-15 м). Тест - наклон вперед из положения сидя. . Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
3	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест - подтягивания на перекладине.	1
4	Бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Правила соревнований. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
5	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	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	Метание малого мяча на заданное расстояние и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. Подвижная игра «Метко в цель».	1
9	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 15 мин.	1
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Бег на средние дистанции. Подвижная игра «Салки».	1
11	Зачет по теме «бег 1000 м». Подвижная игра «Салки маршем».	1
Баскетбол (20 ч.)		
12	Баскетбол (20 ч.) 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 от плеча с места и после ведения.	1
22	Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	1
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра в баскетбол.	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 двух игроков игра «Отдай мяч и выйди».	1
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
30	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
Гимнастика (12ч.)		
32	Инструктаж по ТБ .Выполнение команд «пол оборота направо!», «пол оборота налево!». Висы и упоры.	
33	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д.) Передвижение в висе. Подвижная игра «Переправа по перекладине».	1
34	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в висе Подтягивания в висе.	1
35	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Веревочка под ногами».	1
36	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Подтягивания в висе Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Игра в шахматы.	1
37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
38	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ без предметов. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	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	1
41	Строевые упражнения ОРУ в движение. Подвижная игра «Ловля кузнечиков». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
42	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «чехарда».	1
43	Зачёт по теме «Акробатика».	1
Лыжная подготовка (14 ч.)		
44	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками.	1
45	Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1
46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
47	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
48	Спуск со склона в средней стойке. Подъём «ёлочкой».	1

49	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1
50	Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1
51	Торможение «плугом». Игра «Собери флажки». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
52	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 4 км.	1
53	Попеременно-двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	1
54	Зачёт по теме «Подъем в гору скользящим шагом». Эстафеты на лыжах.	1
55	Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	1
56	Зачёт по теме «Попеременный двухшажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	1
57	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
Волейбол (17 ч)		
58	Волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
59	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой ,вперед.	1
60	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
61	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Правила упрощенного волейбола.	1
62	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты.	1
63	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Подвижные игры с элементами в/б.	1
64	Передача мяча двумя руками сверху в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку». Пионербол.	1
65	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра в волейбол с заданиями.	1
66	Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Игра в мини-волейбол.	1
67	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра в мини-волейбол.	1
68	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра волейбол.	1
69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
70	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	1
71	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
72	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с приседаниями, бегом, прыжками.	1
73	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
74	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	1
Плавание(8 ч)		
75	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Кроль на спине.Имит.дв. Игра «Морской бой».	1
76	Кроль на спине. Старт. Поворот. Игра «Волейбол по кругу».	1
77	Движения ног и рук при плавании способом брасс. Развитие координационных способностей.	1
78	Нырание вниз головой. Повороты, финиш. Совершенствование техники стиля «Брасс». Развитие выносливости.	1
79	Специальные плавательные упражнения на воде. Нырание. Игра «Водолазы».	1
80	Кроль на груди. Техника дыхания. Имитация движений.	1
81	Нырание, повороты. Кроль на груди. Игра «Гонка мячей».	1
82	Кроль на груди. Развитие выносливости. Правила соревнований. Имитация движений.	1
Самбо (4 ч)		

Легкая атлетика (11 ч.)

1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 30-40 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-60 м). Встречная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств». Подвижная игра «Бег с флажками». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	03.09
2	Высокий старт (до 10-15 м). Тест - наклон вперед из положения сидя. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (40-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Круговая эстафета. Слушание и анализ выступления товарищей по теме « Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.». 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» - 10; «4» - 8; «3» - 5м.; д.: «5» - 13; «4» - 9; «3» - 6 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	05.09
3	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест - подтягивания на перекладине.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Встречная эстафета. Тест- подтягивания на перекладине.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) Подтягивания на перекладине: м(в\п)«5»-7; «4» - 5; «3» - 4; д(н\п)«5»-19;«4» - 15; «3» - 11;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	07.09
4	Бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Правила соревнований. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО).	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением 40-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения». Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	10.09
5	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Учетный	Выполнение упражнений по теме «Бег на результат (30 м). Выполнение тренировочных упражнений по теме «Специальные беговые упражнения». Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью; Бег 30м с высокого старта м.:«5»-5,2; «4» - 5,7; «3» - 5,8 с; д:«5» - 5,5; «4» - 6,0; «3» - 6,1с;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.09

6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнут 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». Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.09	
7	Прыжок с 9-11шагов 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.	17.09	
8	Метание малого мяча на заданное расстояние и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление». Выполнение зачетного упражнения по теме « Прыжок в длину с места». Метание малого мяча на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. 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» - 177; «4» - 152; «3» - 137 см.; д.: «5» - 170; «4» - 147; «3» - 134 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 15 мин.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 15 мин. Развитие общей выносливости.	Уметь: бегать в медленном темпе. Прыгать в длину с разбега: м.:«5»-340;«4»-310;«3»-270см.; д.:«5»-310;«4»-270;«3»-230 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.09	
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	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. Бег 1000 м.». Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	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». Подвижная игра «Салки маршем».	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.» Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (учет): м:«5»-4.05;«4»-4.23;«3» - 4.35.; д:«5»-4.35;«4»-4.56;«3» - 5.15.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.09	
----	--	---------	--	---	---	-------	--

Баскетбол (20 ч.)

12	Баскетбол (20 ч.) 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.	Д\з 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.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	01.10	
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.	Д\з 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.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.10	
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.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	08.10	

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.	Д\з 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.	13.10	
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	15.10	
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 от плеча с места и после ведения.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения». Развитие координационных качеств. Слушание объяснений учителя по теме «Тактика свободного нападения».	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 от плеча с места и после ведения». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков». Игра в мини-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.	22.10	

23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра в баскетбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча». 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.	29.10	
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 двух игроков игра «Отдай мяч и выйди».	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков игра «Отдай мяч и выйди». 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.	10.11	
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.	12.11	

29	Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. 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.	14.11	
30	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока». 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.	17.11	
31	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока». Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростно-силовых 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.	19.11	
Гимнастика (12ч.)							
32	Инструктаж по ТБ Выполнение команд «пол оборота направо!», «пол оборота налево!». Висы и упоры.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «пол оборота направо!», «пол оборота налево!». 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 толчком двумя (м.), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д.) Передвижение в вися. Подвижная игра «Переправа по перекладине».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «пол оборота направо!», «пол оборота налево!». Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д.) ОРУ на месте. Передвижение в вися». 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.	24.11	

34	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в висе Подтягивания в висе.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ в движении. Передвижение в висе Подтягивания в висе». Подвижная игра «Кто сильнее». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.11	
35	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Веребочка под ногами».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ со скакалками. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». Подвижная игра «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Дз 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 «Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 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	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	01.12	
37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Учетный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 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(вп)«5» - 5; «4» - 3; «3» - 2; д(вп)«5» - 12; «4» - 8; «3» - 6;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	03.12	
38	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ без предметов. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Изучение нового материала	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 без предметов. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Дз 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.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	08.12	
40	Строевые упражнения ОРУ в движении. М:прыжок согнув ноги, Д:прыжок ноги врозь	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.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	10.12	
41	Строевые упражнения ОРУ в движение. Подвижная игра «Ловля кузнечиков». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным 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. М: Прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь». Подвижная игра «ловля кузнечиков». Развитие прыгучести.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	12.12	
42	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «чехарда».	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.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.12	

43	Зачёт по теме «Акробатика».	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Простая комбинация из освоенных элементов: кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках, полу-шпагат, стойка на голове согнув ноги. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> составлять и выполнять комбинации из освоенных элементов.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	17.12	
Лыжная подготовка (14 ч.)							
44	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками.	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Скользящий шаг с палками». Ходьба с равномерной скоростью дистанции до 3-х км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.12	
45	Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Слушание сообщения товарищей по теме «Виды лыжного спорта». Прохождение дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.12	
46	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	24.12	
47	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Подъем в гору скользящим шагом ». Прохождение дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	09.01	

48	Спуск со склона в средней стойке. Подъём «ёлочкой».	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Спуск со склона в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км. в среднем темпе.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	12.01	
49	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 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 2 км.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	14.01	
50	Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы». Прохождение дистанции до 3 км. в среднем темпе.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	16.01	
51	Торможение «плугом». Игра «Собери флажки». Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Торможение «плугом»». Игра « собери флажки». Прохождении дистанция до 2 км в среднем темпе.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.01	
52	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 4 км.	Совершенство вание	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременно-двухшажный ход». Непрерывное передвижение. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 4 км. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	21.01	
53	Попеременно-двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременно-двухшажный ход». Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	23.01	

54	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.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	26.01	
55	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 («спустишься с горы в двоем, в троем...»). Прохождение дистанция до 3 км в среднем темпе.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	28.01	
56	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.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	30.01	
57	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени». Слушание сообщения товарищей по теме «Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах м.:«5» - 14.00;«4»-14.30;«3»-15.00; д.:«5» - 14.30;«4»-15.00;«3»-15.30;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	02.02	

Волейбол (17 ч.)

58	Волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	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».	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	04.02	
59	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой ,вперед.	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».	<i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.02	

60	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 «Летучий мяч».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	08.02	
61	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Правила упрощенного волейбола.	Совершенствования	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.	11.02	
62	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	
63	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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	16.02	
64	Передача мяча двумя руками сверху в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку». Пионербол.	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». Пионербол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	18.02	
65	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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	19.02	
66	Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Игра в мини-волейбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. 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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.02	

67	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра в мини-волейбол.	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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	25.02	
68	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра волейбол.	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 на сетку. Нижняя прямая подача». Учебная игра волейбол с заданиями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	27.02	
69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	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 на сетку. Нижняя прямая подача» Эстафеты с элементами 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.	02.03	
70	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	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». 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.	04.03	
71	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме « Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером». Учебная игра волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.03	
72	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с приседаниями, бегом, прыжками.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и 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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	09.03	
73	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме « Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя прямая подача». Развитие Учебная игра волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	11.03	

74	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача». Учебная игра волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.03	
Плавание (8ч.)							
75	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Кроль на спине. Имит. дв. 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 проплывать отрезки 25-50 метров по 2-6 раз.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	16.03	
76	Кроль на спине. Старт. Поворот. Игра «Волейбол по кругу».	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 проплывать отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	18.03	
77	Движения ног и рук при плавании способом брасс. Развитие координационных способностей.	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 проплывать отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.03	
78	Ныряние вниз головой. Повороты, финиш. Совершенствование техники стиля «Брасс». Развитие выносливости.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Брасс». Плавание в полной координации. Проплавание до 400 метров.	Уметь проплывать до 400 метров. Уметь нырять вниз головой, выполнять повороты.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.03	
79	Специальные плавательные упражнения на воде. Ныряние. Игра «Водолазы».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ныряние». Игра «Водолазы».	Уметь нырять вниз головой, выполнять повороты.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	01.04	

80	Кроль на груди. Техника дыхания. Имитация движений.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на груди». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Уметь проплывать отрезки 25-50 метров по 2-6 раз. Уметь соблюдать ритм дыхания	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	03.04	
81	Ныряние, повороты. Кроль на груди. Игра «Гонка мячей».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на груди». Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Игры, развлечения на воде.	Уметь проплывать отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	06.04	
82	Кроль на груди. Развитие выносливости. Правила соревнований. Имитация движений.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на груди». Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.	Уметь проплывать до 400 м.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	08.04	
Самбо (4 ч.)							
83	Техника безопасности при проведении занятий единоборствами. Стойка борца и передвижения в стойке. Игра «Перетягивание в парах».	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	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	10.04	
84	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства». Специальные упражнения по овладению приемами страховки.	Уметь: быстро оценивать ситуацию, принимать решения для реагирования.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.04	
85	Приёмы борьбы за выгодное положение Развитие координационных способностей.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений. Упражнения по совершенствованию координации движений и вестибулярной устойчивости.	Уметь: выполнять приёмы борьбы, создавать и сохранять преимущество.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.04	

86	Единоборства в парах. Развитие силовой выносливости. Игра «Борьба за предмет».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства». Упражнения в парах.	Уметь: применять полученные знания и технические приёмы в построении тактики и стратегии борьбы.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	17.04	
Спортивные игры (9ч.)							
87	Инструктаж по ТБ Футбол Упражнения, развивающие специальную выносливость у	Изучение нового материала.	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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.04	
88	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.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.04	
89	Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по катящемуся 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 катящемуся мячу внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты с ф\ мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	24.04	
90	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 катящемуся мячу внутренней стороной стопы и подошвой». Учебная игра 5:5 .	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	27.04	
91	Передача внутренней стороной стопы. Учебная игра 5:5 .	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача внутренней частью подъема. Удар по катящемуся 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	

92	Ведение футбольного мяча. Удар по катящемуся 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 катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема». Учебная игра Ведение футбольного мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	30.04	
93	Остановка ф\мяча подошвой. Удар по ф\мячу серединой подъема. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой. По неподвижному мячу внешней частью подъема». Развитие скоростно-силовых качеств.	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.	04.05	
94	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.	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.	06.05	
95	Ведение футбольного мяча. Удар по ф\мячу серединой подъема. Учебная игра 5:5.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по ф\мячу серединой подъема». 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.	08.05	
Легкая атлетика (7 ч.)							
96	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до30-40 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-60 м). Встречная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств». Подвижная игра «Бег с флажками». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	10.05	

97	Высокий старт (до 10-15 м). Тест - наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (40-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Круговая эстафета. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.». 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» - 10; «4» - 8; «3» - 5м.; д.: «5» - 13; «4» - 9; «3» - 6 см.;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	13.05	
98	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест - подтягивания на перекладине.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Встречная эстафета. Тест - подтягивания на перекладине.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) Подтягивания на перекладине: м(в\п)«5»-7;«4» - 5 ; «3» - 4.; д(н\п)«5»-19;«4» - 15; «3» - 11;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	15.05	
99	Бег с ускорением (50-60м), финиширование. Правила соревнований.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением 40-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения». Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	18.05	
100	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Учетный	Выполнение упражнений по теме «Бег на результат (30 м). Выполнение тренировочных упражнений по теме «Специальные беговые упражнения». Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью; Бег 30м с высокого старта м.:«5»-5,2; «4» - 5,7; «3» - 5,8 с; д:«5» - 5,5; «4» - 6,0; «3» - 6,1с;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	20.05	
101	Метание малого мяча на заданное расстояние и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. Подвижная игра «Метко в цель».	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление». Выполнение зачетного упражнения по теме « Прыжок в длину с места». Метание малого мяча на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. 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»-177;«4»-152;«3»-137см.; д:«5»-170;«4»-147;«3»-134 см.;	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	22.05	

102	Зачет по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 15 мин.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 15 мин. Развитие общей выносливости.	Уметь: бегать в медленном темпе. Прыгать в длину с разбега: м:«5»-340;«4»-310;«3»-270см.; д:«5»-310;«4»-270;«3»-230 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	24.05	
103	Равномерный бег до 1000 метров. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Резервный	Выполнение тренировочных упражнений: «бег в равномерном темпе до 1000 м. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	27.05	
104	Повторный бег 100 метров. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости.	Резервный	Выполнение тренировочных упражнений: «Повторный бег 100 метров. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости».	Уметь: бегать в быстром темпе.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	28.05	
105	Равномерный бег до 500 метров. Игры по выбору. Развитие ловкости.	Резервный	Выполнение тренировочных упражнений: «Бег в равномерном темпе 500 м. Игры по выбору детей ранее изученные на уроках физической культуры. Развитие ловкости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	29.05	