Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5» с. Садовое

**РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ**

На Педагогическом совете Директор школы МОУ «СОШ№5»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р. Т. Османов

От «21» августа 2017г. Приказ от 31 августа

**Рабочая программа**

**учителя**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №5»**

**Османов Руслан Теучежевич**

**по физической культуре в 9 классе**

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 9

**Всего часов на изучение программы:** 102ч

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе среднего общего образование

- обеспечивает усвоение школьниками 9 класса комплексной программы по физической культуре (И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 9 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 9классе.

**1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «СОШ №5» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ «СОШ №5» программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 9 класса МБОУ «СОШ №5».

- сроки освоения программы: 1 год.

**1.3. Цель и задачи программы.**

- освоение учащимися 9 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья учеников 9 класса;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;

- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;

- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статьи 7, 9, 28, 32.)

2. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования» №1897 от 17.12.2010г.

3. Приказа министерства Образования и Науки Российской Федерации №2080

от 24.12.2010г.

4. Федерального закон №309-ФЗ (ст. 14 п. 5.) от 01.12.07г.

5. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №1089

от 05.03.2004г.

6. Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ

от 04.12.2007г.

7. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №2715/227/166/19 от 16.07.2002г.

8. Письма Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №103/3404

от 21.07.2009г.

9. Приказа Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №1272

от 11.11.2010г.

10. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.

11. Учебному плану МБОУ «СОШ №5» на 2017-2018 учебный год.

**1.5. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

На основании рекомендаций Министерства Образования и Науки Российской Федерации при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Адыгея выделяется 10-15 % на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету.

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка».

**1.6. Цели изучения курса.**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностей ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого

уровня физической и умственной способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, а так же соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**1.7.Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 9 класса к богатому миру национальных игр;

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Адыгея:

- формирование у детей культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

**2.Содержание программы курса физической культуры в 9 классе**

**(102 часа).**

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития состояния здоровья. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования нагрузки на занятиях. Правила закаливания. Правила соревнований, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка в длину и в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Эстафеты с использованием баскетбольных мячей. Технические действия без мяча и с мячом в баскетболе. Передвижения по баскетбольной площадке. Остановка прыжком. Ведение мяча разными способами. Передачи и ловли мяча разными способами. Броски мяча по кольцу на месте и в движении. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по баскетболу. Судейская практика в баскетболе. Передачи волейбольного мяча над собой и по парам разными способами. Подачи и передачи через сетку. Технические и тактические действия в игре в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Судейская практика в волейболе. Жонглирование футбольным мячом. Ведение мяча. Передачи и остановки по парам и в тройках. Удары по воротам. Выполнение стандартов в игре в футбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по футболу. Судейская практика в футболе.

**Национально региональный компонент:**

История создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и

г. Майкоп. Лучшие спортсмены Республики Адыгея и г. Майкоп. Сюжетно образные, ролевые адыгейские игры.

**3. Требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- Основные показатели физического развития.

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | Выполнил правильно | 5.7 | 6.3 | Выполнила  правильно |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | 10.9 | 11.4 |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | 1.030 | 830 |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | 6.30 | 7.30 |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3х10. | 8.7 | 9.3 | Выполнил правильно | 9.3 | 10.0 | Выполнила  правильно |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | 145 | 135 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | 100 | 80 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | 2.85 | 2.45 |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | 7 | 5 |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | 22 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 |  | 9.10 | 10.00 |  |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**4. Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре для 9 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 2. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (15%) | | | | |
| 3. | Лёгкая атлетика | 21 | 10 | - | - | 11 |
| 4. | Баскетбол | 19 | - | 4 | 15 | - |
| 5. | Волейбол | 15 | - | - | 15 | - |
| 6. | Футбол | 11 | - | 5 | - | 6 |
| 7. | Гимнастика | 18 | 6 | 12 | - | - |
| 8. | Кроссовая подготовка | 18 | 10 | - | - | 8 |
| 9. | Количество часов. | 102 | 26 | 21 | 30 | 25 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе(102 час)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | | | Тема урока | кол-во часов | | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Д/з | Дата проведения | | |
| план | | факт |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Легкая атлетика | | Спринтерский бег, эстафетный бег | **5ч**  **1ч** | | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта;  Знать правила по технике безопасности на уроках л/а | компл 1,стр 100-102 | 2.09 | |  |
| 2 | | Легкая атлетика | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1ч | | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта;  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | компл 1,стр 103-106 | 5.09 | |  |
| 3 | | Легкая атлетика | | Спринтерский бег, эстафетный бег НРК « Сухой прут» | 1ч | | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта;  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | компл 1, ,стр 103-106 | 6.09 | |  |
| 4 | | Легкая атлетика | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1ч | | **ООМ** Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Разновидности Х-видов спорта. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта;  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | компл 1, ,стр 103-106 | 9.09 | |  |
| 5 | | Легкая атлетика | | Спринтерский бег, эстафетный бег НРК «Коньки» | 1ч | | Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | компл 1, ,стр 103-106 | 12.09 | |  |
| 6 | | Легкая атлетика | | Прыжок в длину , метание мяча | **3ч**  1ч | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.  Уметь метать на дальность мя  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | компл 1,стр 108-110 | 13.09 | |  |
| 7 | | Легкая атлетика | | Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча НРК «Брать снаряд» | 1 ч | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.  Уметь метать на дальность мяч  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | компл 1,стр 108-110 | 16.09 | |  |
| 8 | | Легкая атлетика | | Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча  НРК «Сухой прут» | 1 ч | | **ООМ** Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Правильный выбор места занятий. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. | Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.  Уметь метать на дальность мяч  Знать терминологию л/а | компл 1,стр 108-121 | 19.09 | |  |
| 9 | | Легкая атлетика | | Бег на средние дистанции | **2ч**  1ч | | Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 2000м | компл 1,стр 108-121 | 20.09 | |  |
| 10 | | Легкая атлетика | | Бег на средние дистанции  НРК «Волчок» | 1ч | | Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 2000м | компл 1,стр 108-121 | 23.09 | |  |
| **Кроссовая подготовка 10 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Кроссовая подго-  Товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий НРК «Прятки» | **10ч**  1ч | | Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. | компл 1,стр 107-108 | | 26.09 |  |
| 12 | | Кроссовая подго-  товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | **ООМ** Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Экипировка спортсмена и требования к ней.  Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила проведения соревнований по бегу. | компл 1,стр 107-108 | | 27.09 |  |
| 13 | | Кроссовая подго-  Товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий НРК «Брать снаряд» | 1ч | | Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры (футбол).. Развитие выносливости . Знать правила проведения соревнований по бегу. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин  . Знать правила проведения соревнований по бегу. | компл 1,стр 107-108 | | 30.09 |  |
| 14 | | Кроссовая подго-  товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | компл 1,стр 107-108 | | 3.10 |  |
| 15 | | Кроссовая подго-  Товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий НРК «Пешие всадники» | 1ч | | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | компл 1,стр 107-108 | | 4.10 |  |
| 16 | | Кроссовая подго-  товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | **ООМ** Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах.Правила и организация соревнований на примере греко-римской борьбы.  Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры (футбол).. Развитие выносливости . Знать правила проведения соревнований по бегу. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин  . Знать правила проведения соревнований по бегу. | компл 1,стр 107-108 | | 7.10 |  |
| 17 | | Кроссовая подго-  Товка  » | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий НРК «Захват противника | 1ч | | Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры (футбол).. Развитие выносливости . Знать правила проведения соревнований по бегу. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин  . Знать правила проведения соревнований по бегу. | компл 1,стр 107-108 | | 10.10 |  |
| 18 | | Кроссовая подго-  товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | компл 1,стр 107-108 | |  |  |
| 19 | | Кроссовая подго-  Товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий НРК «Подкладывания шапки» | 1ч | | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | компл 1,стр 107-108 | | 11.10 |  |
| 20 | | Кроссовая подго-  товка | | Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | **ООМ** Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах.Углубленное изучение правил по выбранному виду борьбы.  Бег 3 км мальчики,2км девочки. Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упраж. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | компл 1,стр 107-108 | | 14.10 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы  Строевые упражнения НРК «Коньки» | **6ч**  1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине.  Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики. | компл 2,стр 86-87 | | 17.10 |  |
| 22 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы  Строевые упражнения НРК «Чижик» | 1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине.  Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся. | компл 2,стр 86-87 | | 18.10 |  |
| 23 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы  Строевые упражнения НРК «Бить по дереву» | 1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине.  Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся | компл 2,стр 86-87 | | 21.10 |  |
| 24 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы  Строевые упражнения | 1ч | | **ООМ** Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах.Подготовка судей-общественников.  Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине.  Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся | компл 2,стр 86-87 | | 24.10 |  |
| 25 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы  Строевые упражнения НРК «Сильные ноги» | 1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине.  Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся | компл 2,стр 86-87 | | 25.10 |  |
| 26 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы  Строевые упражнения | 1ч | | Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Подьем переворотом силой. | Уметь выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять комбинацию на перекладине.  Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся | компл 2,стр 87-89 | | 8.11 |  |
| 27 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок, строевые упражнения НРК «Стрелок» | **6ч**  1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умет выполнять строевые упражнения.  Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема. | компл 2,стр 86-92 | | 11.11 |  |
| 28 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1ч | | **ООМ** Беседа: Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр. Требования к виду спорта, кандидату на Олимпийские игры.  Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | компл 2,стр 86-92 | | 14.11 |  |
| 29 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок, строевые упражнения НРК «Кот охотник» | 1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | компл 2,стр 86-92 | | 15.11 |  |
| 30 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | компл 2,стр 86-92 | | 18.11 |  |
| 31 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок, строевые упражнения НРК «Колодец» | 1ч | | Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | компл 2,стр 86-92 | | 21.11 |  |
| 32 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Опорный прыжок, строевые упражнения | 1ч | | **ООМ** Беседа: Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр. Механизм принятия решения.  Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств | компл 2,стр 86-92 | | 22.11 |  |
| 33 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика  лазанье НРК «Палка-колесо» | **6ч**  1ч | | Кувырок назад стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей. | Выполнение комбинации из разученных элементов  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | компл 2,стр 86-92 | | 25.11 |  |
| 34 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика  лазанье | 1ч | | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей. | Выполнение комбинации из разученных элементов  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | компл 2,стр 86-92 | | 28.11 |  |
| 35 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика  лазанье НРК «Пастух» | 1ч | | Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене.(д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей. | Выполнение комбинации из разученных элементов  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | компл 2,стр 86-92 | | 29.11 |  |
| 36 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика  лазанье | 1ч | | **ООМ** Беседа: Циклические виды спорта, их особенности. Циклические виды спорта.  Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене.(д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей. | Выполнение комбинации из разученных элементов  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | компл 2,стр 86-92 | | 2.12 |  |
| 37 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика  лазанье НРК «Прыжок лягушки» | 1ч | | Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене.(д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей. | Выполнение комбинации из разученных элементов  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | компл 2,стр 86-92 | | 5.12 |  |
| 38 | | Гимнастика с элементами акробатики | | Акробатика  лазанье | 1ч | | Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене.(д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей. | Выполнение комбинации из разученных элементов  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | компл 2,стр 86-92 | | 6.12 |  |
| **Спортивные игры 45 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 39 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Бить по дереву» | **18 ч**  1ч | | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать правила по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол) | компл 3,стр 75-80 | | 9.12 |  |
| 40 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Циклические виды спорта, их особенности. Правила и методика тренировок в циклических видах.  Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать терминологию в волейболе. | компл 3,стр 75-80 | | 12.12 |  |
| 41 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Стрелок» | 1ч | | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать терминологию в волейболе. | компл 3,стр 75-80 | | 13.12 |  |
| 42 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать терминологию в волейболе. | компл 3,стр 75-80 | | 16.12 |  |
| 43 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Бросания птички» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу. | компл 3,стр 75-80 | | 19.12 |  |
| 44 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Роль победы в спорте.  Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу | компл 3,стр 75-80 | | 20.12 |  |
| 45 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Сбивание орехов» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу | компл 3,стр 75-80 | | 23.12 |  |
| 46 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу | компл 3,стр 75-80 | | 26.12 |  |
| 47 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Летящий камень» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу | компл 3,стр 75-80 | | 27.12 |  |
| 48 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Уважение к олимпионикам. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 9.01 |  |
| 49 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Пастух» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре  . Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 10.01 |  |
| 50 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре  . Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 13.01 |  |
| 51 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Бой бузиной» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре  . Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 16.01 |  |
| 52 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Болельщик как часть победы. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 17.01 |  |
| 53 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК «Бить по дереву» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 20.01 |  |
| 54 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 23.01 |  |
| 55 | | Спортивные игры | | Волейбол НРК « Волчок» | 1ч | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 24.01 |  |
| 56 | | Спортивные игры | | Волейбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Спортивная составляющая соревнований разного уровня. Правильные методы поддержки команды на соревнованиях.  Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3,стр 75-80 | | 27.01 |  |
| 57 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Ягненок» | **27ч**  1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей. | компл 3,стр 44-51 | | 30.01 |  |
| 58 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3 стр 44-51 | | 31.01 |  |
| 59 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Ружье из бузины» | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3, стр 44-51 | | 3.02 |  |
| 60 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Роль соревнований в любительских и детских соревнованиях.  Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3, стр 44-51 | | 6.02 |  |
| 61 | | Спортивные игры | | Баскетбол РНК «Драчливый баран» | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3, стр 44-51 | | 7.02 |  |
| 62 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития  координационных способностей | компл 3, стр 44-51 | | 10.02 |  |
| 63 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Сухой прут» | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие быстроты. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты. | компл 3, стр 44-51 | | 13.02 |  |
| 64 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Спорт высших достижений.  Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты. | компл 3, стр 44-51 | | 14.02 |  |
| 65 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Бегать» | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты. Самоконтроль. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты. | компл 3, стр 44-51 | | 17.02 |  |
| 66 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре  Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты.. | компл 3, стр 44-51 | | 20.02 |  |
| 67 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Брать снаряд» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 21.02 |  |
| 68 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Правила и организация соревнований по гимнастике. Особенности при занятиях гимнастикой.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | компл 3, стр 44-51 | | 24.02 |  |
| 69 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Чижик» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 27.02 |  |
| 70 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 28.02 |  |
| 71 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Бой бузиной» | 1ч | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам  . Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | компл 3, стр 44-51 | | 3.03 |  |
| 72 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | компл 3, стр 44-51 | | 6.03 |  |
| 73 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Бросание птички» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 7.03 |  |
| 74 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | компл 3, стр 44-51 | | 10.03 |  |
| 75 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК  « Пастух» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 13.03 |  |
| 76 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Антидопинговая комиссия: цели и задачи. Допинг, его разновидности. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 14.03 |  |
| 77 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Стрелок» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | компл 3, стр 44-51 | | 17.03 |  |
| 78 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | компл 3, стр 44-51 | | 20.03 |  |
| 79 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Комок шерсти» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 21.03 |  |
| 80 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | **ООМ** Беседа: Пагубность принятия допинга для здоровья.  Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 3.04 |  |
| 81 | | Спортивные игры | | Баскетбол НРК «Ягненок» | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 4.04 |  |
| 82 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 7.04 |  |
| 83 | | Спортивные игры | | Баскетбол | 1ч | | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Выполнять технические действия в игре.  Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии | компл 3, стр 44-51 | | 10.04 |  |
| **Кроссовая подготовка 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 84 | | Кроссовая подготов-  ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | **8ч**  1ч | | **ООМ** Беседа: Тренерство. Роль тренера в команде.  Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. | компл 4,стр 108-121 | | 11.04 |  |
| 85 | | Кроссовая подготов-  ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости. | компл 4,стр 108-121 | | 14.04 |  |
| 86 | | Кроссовая подготов-  Ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий НРК «Бегать» | 1ч | | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | компл 4,стр 108-121 | | 17.04 |  |
| 87 | | Кроссовая подготов-  ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | компл 4,стр 108-121 | | 18.04 |  |
| 88 | | Кроссовая подготов-  Ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий НРК «Коньки» | 1ч | | **ООМ** Беседа: Права и обязанности тренера.  Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | компл 4,стр 108-121 | | 21.04 |  |
| 89 | | Кроссовая подготов-  ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | компл 4,стр 108-121 | | 24.04 |  |
| 90 | | Кроссовая подготов-  ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий НРК «Чижик» | 1ч | | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | компл 4,стр 108-121 | | 25.04 |  |
| 91 | | Кроссовая подготов-  ка | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1ч | | Бег 3 км мальчики ,2 км девочки.. Развитие выносливости. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.  Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости | компл 4,стр 108-121 | | 28.04 |  |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |
| 92 | | | Легкая атлетика | Бег на средние дистанции | | **3ч**  1ч | **ООМ** Беседа: Личностные характеристики тренера.  Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 2000м | компл 4,стр 108-121 | | 1.05 |  | |
| 93 | | | Легкая атлетика | Бег на средние дистанции | | 1ч | Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 2000м | компл 4,стр 108-121 | | 2.05 |  | |
| 94 | | | Легкая атлетика | Бег на средние дистанции | | 1ч | Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 2000м | компл 4,стр 108-121 | | 5.05 |  | |
| 95 | | | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | | **5 ч**  1ч | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных | компл 4,стр 108-121 | | 8.05 |  | |
| 96 | | | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег НРК «Сухой прут» | | 1ч | **ООМ** Беседа: Структура олимпийского движения. НОК и его задачи.  Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных | компл 4,стр 108-121 | | 9.05 |  | |
| 97 | | | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 1ч | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных | компл 4,стр 108-121 | | 12.05 |  | |
| 98 | | | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 1ч | Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных | компл 4,стр 108-121 | | 15.05 |  | |
| 99 | | | Легкая атлетика | Спринтерский бег, эстафетный бег НРК  «Ягненок» | | 1ч | **ООМ** Беседа: МОК и принципы работы, Исполком МОК и его функции. Члены МОК от РФ.  Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. | уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных | компл 4,стр 108-121 | | 16.05 |  | |
| 100 | | | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, метание малого мяча | | **3ч**  1ч | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | Умет прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов  Уметь метать мяч на дальность.  Знать правила использования л/а упраж. для развития скоростно-силовых качеств. | компл 4,стр 108-121 | | 19.05 |  | |
| 101 | | | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, метание малого мяча | | 1ч | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | Умет прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.  Уметь метать мяч на дальность.  Знать правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | компл 4,стр 108-121 | | 22.05 |  | |
| 102 | | | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, метание малого мяча | | 1ч | **ООМ** Беседа: Спорт против расизма. Расовая дискриминация. Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций (на примере футбола).Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | Умет прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.  Уметь метать мяч на дальность.  Знать правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств. | компл 4,стр 108-121 | | 23.05 |  | |