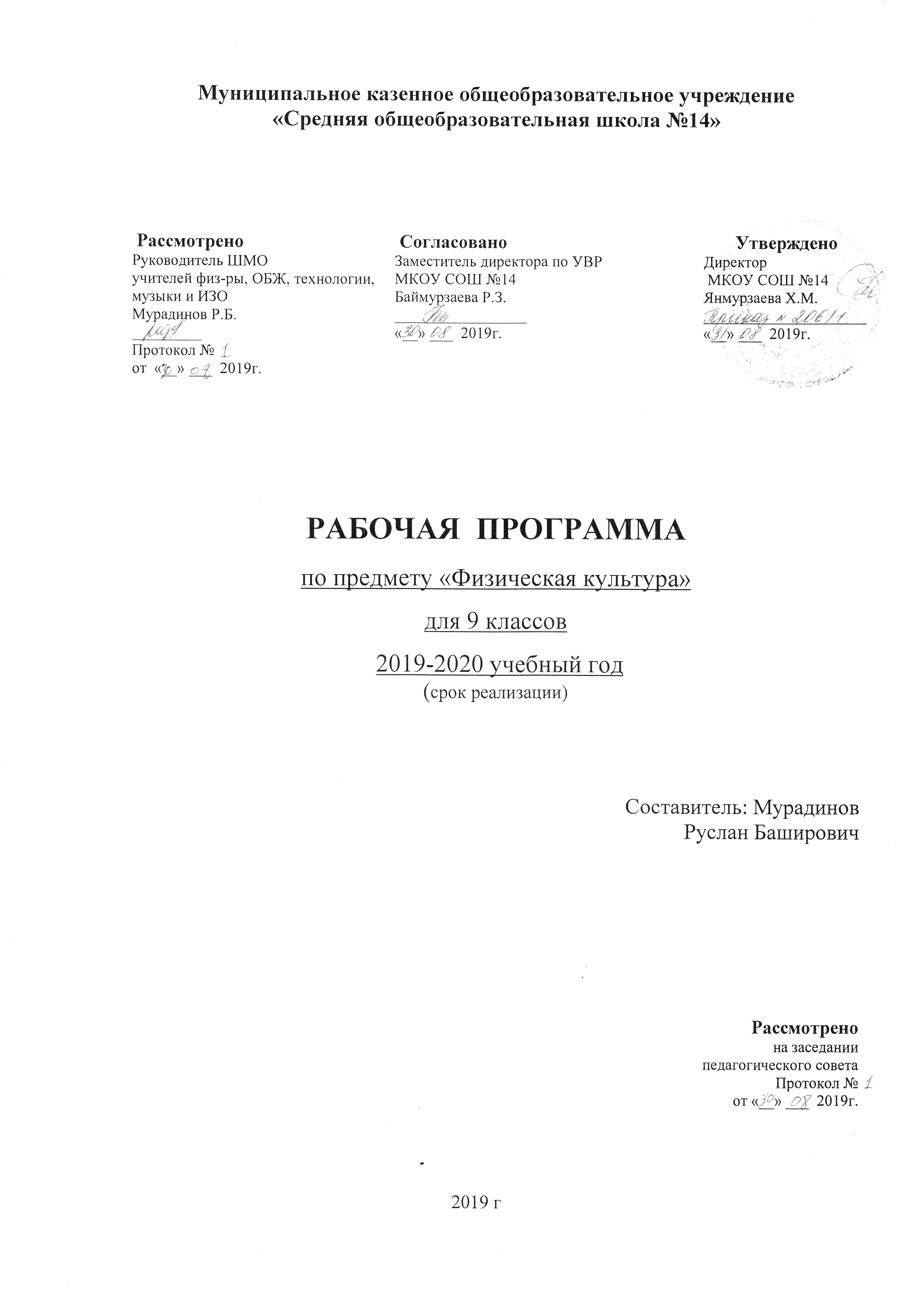
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

*Социо­культурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и Физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

*Псuхолого-педагогuческuе основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной и оздоровительно-кор­ригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медuко-бuологuческuе основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его

творческой активности и долголетия. .

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и Индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Ауто­генная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры**

Продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр(волейбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защит­ных действий, усложняется набор технико-тактических взаимо­действий в нападении и защите Одновременно с тех­ническим и тактическим совершенствованием игры продолжает­ся процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу уча­щиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мя­ча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопря­женного воздействия на технику, тактику, развитие способностей.

.Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и ко­мандными тактическими действиями.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тог­да, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействи­ями в нападении и защите.

***Баскетбол*:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, броски мяча с сопротивлением и без сопротивления, действия игроков без мяча и с мячом, техника перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Действия игроков с мячом и без мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.

***Волейбол:*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, передача и прием мяча сверху и снизу, подачи мяча снизу и сверху, нападающий удар, прием мяча от сетки. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в ви­сах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

На занятиях с юношами используются новые общеразвиваю­щие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, на гимнастической стенке и скамейке; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предме­тами: скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общераз­вивающие упражнения без предметов. Это достигается путем со­единения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акро­батическими упражнениями, объединенными в различные ком­бинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу стар­ших классов, направлены прежде всего на развитие силы, сило­вой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Ма­териал программы включает также значительный набор упражне­ний, влияющих на развитие различных координационных спо­собностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует раз­витию мышечных групп, важных для выполнения функции ма­теринства

Строевые упражнения -повороты кругом в движении. Перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения – с мячами, с гантелями, с обручами, с палками, с лентами, со скакалками.

Висы и упоры – Мальчики: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь.

Девочки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге и махом соскок..

Опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину - юноши, прыжок углом с разбега под углом и толчком одной -девушки.

Акробатические упражнения – юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, переворот боком. Девушки: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из изученных элементов..

Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры.

Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости – упр. с повышенной амплитудой для суставов, упр. с партнером, упр. на стенке и с предметами.

**Легкая атлетика**

В 9, 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на даль­нейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-сило­вых, скоростных) И координационных (ориентирование в прост­ранстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кон­диционных и координационных способностей. Уроки в этих клас­сах приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и: количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и де­вушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Вы­полнение трудных, но посильных заданий по развитию физичес­ких способностей, особенно выносливости, создает благоприят­ные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вы­рабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлети­ческие упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятель­ных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использо­вания материала по легкой атлетике для подготовки их к служ­бе в армии

Спринтерский бег – высокий и низкий старт, бег 30м, бег 100м, эстафетный бег

Длительный бег – бег от 15 до 25минут, бег 3000м, бег 2000м.

Прыжок в длину – прыжок в длину согнув ноги с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега.

Метание – метание мяча 150гр, метание гранаты 500 и 700гр , в горизонтальную и вертикальную цель.

Для развития выносливости - .кросс 20-25 мин

Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей, толкание ядра, круговая тренировка.

Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из разных и.п. в цель и на дальность.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре.**  **Учащийся научится:**

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

**Учащийся 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;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Учащийся научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы оздоровительной гимнастики
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой, выполнять комплекс;

**Учащийся получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**. **Учащийся научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IV степени.

**Учащийся получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом своего здоровья;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять комплекс ГТО 4 ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

**5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (10-11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **БЗ** | - бронзовый значок | **СЗ** | - серебряный значок | **ЗЗ** | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **БЗ** | **СЗ** | **ЗЗ** | **БЗ** | **СЗ** | **ЗЗ** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

﻿ **Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | |
| 1(1) | Правила ТБ при занятиях л/а. Высокий старт. Низкий старт *(до* *30 м).*  *Старт с опорой на одну руку.* Бег по дистанции  *(70–80 м)ИТБ.*  *Спортивная игра «Футбол».* Эстафетный бег.  Прыжок в длину с места на результат. Зачёт. Низкий старт *(до* *30 м).* Выполн.норм.ГТО. ИТБ  Низкий старт. Бег 30м. Эстафетный бег. | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  Из истории ГТО.(Беседа) | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 2(2) | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных  качеств. Основы обучения двигательным действиям. «От норм ГТО – к Олимпийским медалям!»(Беседа). | Уметь:бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Понятие «короткая дистанция» ,Знание техники бега на скорость, на выносливость. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 3(3) | 1 |  |
| 4(4) | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Понятие короткая дистанция. Знание тех.бега на скорость. | М:210;200;180  Д:180;170;155 | Комплекс 1 |  |
| 5(5) | 1 | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые  упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*.Учебно –познавательный интерес к поставленным задачам. |  | Комплекс 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6(6) | Прыжок  в длину. Спортивная игра «Стритбол».  Линейные эстафеты с этапом до 30м. Метание мяча на дальность с разбега.  Бег на 60м. Метание мяча на дальность. Урок-зачёт. ИТБ.  Выполн.норм.ГТО. | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. Взаимно контролировать действия друг друга. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| *7(7)* | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»  с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.Т.Б. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| *8(8)* | 1 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых  качеств | прыгать  в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.основы знаний чсс . | М.: 8,5;9,2:10,0  Д:9,4;10,0;10,5 | Комплекс 1 |  |
| 9(9) | Спортивная игра «Футбол». Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).ИТБ.*  *Прыжки в длину с 11-13шагов с разбега.* Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* | 1 | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Знание тех.бега на длин.дистанции. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| *10(10)* | 1 | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Проявлять трудолюбие и упорство в достижениях целей. Основы знаний ссс. Эффективно сотрудничать со сверстниками. | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин | Комплекс 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | |
| 11(1) | Прыжки в длину с 11-13шагов с разбега.Урок-зачёт.Бег в равномерном темпе *(12 мин).ИТБ. Выполн.норм. ГТО*  *Подвижные игры.»Борьба всадников».* Бег в равномерном темпе *(12 мин).*  *Бег с изменением направления скорости.* Бег в равномерном темпе *(12 мин).*  Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ  Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Бег под гору  Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору  Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ  в движении. Специальные беговые упражнения | 1 | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)* Пробегать в равномерном темпе. Знать тех.бега на выносливость. Знать основы ссс и чсс. | М:430;380;330  Д:380;330;290 | Комплекс 1 |  |
| *12(2)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  Олимпийские игры древности. (Беседа) | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*Потребность в общении с учителем. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| *13(3)* | 1 |  |
| *14(4)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Самостоятельно оценивать свои действия. Управлять своими эмоциями. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| *15(5)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Эффективно сотрудничать со сверстниками. Оказывать поддержку друг другу. | Текущий | Комплекс 1 |  |
| *16(6)* | 1 |  |
| *17(7)* | 1 |  |
| *18(8)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ  в движении. Специальные беговые упраж- нения. Преодоление вертикальных препятст- | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения. | Текущий | Комплекс 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19(9) | Преодоление вертикальных препятст вий прыжком. Бег по песку .  Урок-зачёт. Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).* Выполн.норм.ГТО. | 1 | вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости |  |  |  |  |
| *20(10)* | 1 | Бег на результат *(3000 м – м., 2000 м – д.).*  Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Готовность и способность к саморазвитию. Самостоятельно определять цели своего обучения. | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин;  д.: 10,0–11,30– 12,30 мин | Комплекс 1 |  |
|  | **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| 21(1) | Строевые упражнения.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.  Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).  Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Формировать для себя новые задачи в учебе. Воспитание российской гражданской идентичности. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *22(2)* | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Способность к саморазвитию и самообразованию. Самостоятельно планировать пути достижения целей. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *23(3)* | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом  силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. | Текущий | Комплекс 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24(4) | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.  Подъем переворотом  силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).  Урок-зачёт. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. ИТБ.Выполн.норм.ГТО. | 1 | ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных программ. |  |  |  |
| *25(5)* | 1 |  |
| *26(6)* | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне  и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем  переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе. Соотносить свои действия с планируемыми результатами .Формирование целостного мировоззрения. | Оценка техники выполнения подъема переворотом. | Комплекс 2 |  |
| 27(7) | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).  Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред- метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *28(8)* | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнасти- ческими палками. Лазание по канату в два | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать | Текущий | Комплекс 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Лазание по канату в два приема. Эстафеты.  Лазание по канату в два приема. Эстафеты.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.  Урок-зачёт. Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату. ИТБ. |  | приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | по канату в два  приема. Определять способы действия в рамках предложенных условий и требований. Готовность вести диалог. |  |  |  |
| *29(9)* | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *30(10)* | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Демонстрировать результаты не ниже среднего уровня. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *31(11)* | 1 |  |
| *32(12)* | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Готовность и способность вести диалог. | Оценка техники выполнения опорного  прыжка. Лазание по канату:  6 м – 12 с (м.) | Комплекс 2 |  |
| 33(13) | Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). полушпагат (д.).  Равновесие на одной руке. Кувырок назад | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов. Освоение социальных норм ,правил поведения, ролей и форм социальной жизни. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *34(14)* | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35(15) | Равновесие на одной руке. Кувырок назад.  Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.), полушпагат (д.).  Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат .  Урок-зачёт. Оценка техники выполнения акробатических элементов. ИТБ. | 1 |  |  |  |  |  |
| *36(16)* | 1 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов. Владение основами самоконтроля. Развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *37(17)* | 1 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. | Текущий | Комплекс 2 |  |
| *38(18)* | 1 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов. Осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |
|  | **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | |
| 39(1) | Волейбол. Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *40(2)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | играть в волейбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.  Нижняя прямая подача. Учебная игра.  Стойки и передвижения игрока.  Стойки и передвижения игрока.  Урок-зачёт. Оценка техники  нападающего удара. ИТБ. |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | менять в игре технические приемы. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения. |  |  |  |
| *41(3)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Оценка техники  передачи мяча сверху двумя | Комплекс 3 |  |
| *42(4)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в парах  через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способ- ностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *43(50* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Владение основами самоконтроля. Соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *44(6)* | 1 |  |
| *45(7)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. | Оценка техники  нападающего удара | Комплекс 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46(8) | Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.  Нападающий удар при встречных передачах.  Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  Урок-зачёт. ИТБ.Оценка техники  нижней прямой подачи  Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.  Передача  мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели | 1 | через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| *47(9)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Правильно оценивать выполнение учебной задачи. техника безопасности. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *48(10)* | 1 | Комплекс 3 |  |
| *49(11)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы Личностные результаты освоение программного материала. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *50(12)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем. | Оценка техники  нижней прямой подачи | Комплекс 3 |  |
| *51(13)* | 1 |  |
| *52(14)* | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками, стоя спиной | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий | Комплекс 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.  Прием мяча снизу в группе.  Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону  Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону |  | к цели. Нападающий удар при встречных  передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | .Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упр.Работать индивидуально и в группах. |  |  |  |
| *53(15)* | 1 | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Работа индивидуально и в группах. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *54(16)* | 1 |  |
| *55(17)* | 1 | Комбинации из передвижений игрока.  Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *56(18)* | 1 |  |  |
| 57(1) | Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы | играть в баскетбол по упрощенным правилам; при- | Текущий | Комплекс 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* х *3).* Учебная игра.  Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра  Урок-зачёт. Оценка техники штрафного броска. ИТБ |  | в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | менять в игре технические приемы. |  |  |  |
| *58(2)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упр. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *59(3)* | 1 |
| *60(4)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Владение знаниями по составлению и содержанию индивидуальных занятий. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *61(5)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3).* Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. владение сведениями о роли и значении физической культуры. Способность управлять своими эмоциями. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *62(6)* | 1 |
| *63(7)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное  нападение со сменой мест. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *64(8)* | 1 | Оценка техники штрафного броска |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65(9) | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* х *2)*.  Учебная игра «Баскетбол»  Урок-зачёт. Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  в прыжке  Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  Сочетание приемов передач, ведения и бросков.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. способность принимать решение и выходить из спорных ситуаций. Работать индивидуально и в группах. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *66(10)* | 1 |  |
| *67(11)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. | Оценка техники  броска одной  рукой от плеча  в прыжке | Комплекс 3 |  |
| *68(12)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* Ч *4)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Находить общее решение и разрешать конфликты. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *69(13)* | 1 |
| *70(14)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4 X4)*. Учебная игра | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71(15) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.  Штрафной бросок. Учебная игра.  Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой.  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».  Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола  Сочетание приемов передвижений и остановок.  Сочетание приемов передвижений и остановок.  Учебная игра «Баскетбол» | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* X *2, 4* X *3)*. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Выход из конфликтных ситуаций. Планировать режим дня. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *72(16)* | 1 |  |
| *73(17)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола/ | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятие решений. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *74(18)* | 1 |  |
| *75(19)* | 1 |  |
| *76(20)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *77(21)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Работать индивидуально и в группе. Находить общее решение и разрешать конфликты. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *78(22)* | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79(23) | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.  Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.  Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра  Нападение быстрым прорывом. Учебная игра  Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Формирование здорового образа жизни. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *80(24)* | 1 |
| *81(25)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Обеспечивать оптимальное сочетание умственных ,физических нагрузок и отдыха. | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  |
| *82(26)* | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы. Содержать в порядке спорт.инвентарь. Развитие морального сознания. | Текущий | Комплекс 3 |  |
| *83(27)* | 1 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | |
| 84(1) | Бег в равномерном темпе *(15 мин).Подготовка к сдаче норм ГТО.*  Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору | 1 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Владение знаний по организации и проведению занятий физ.упр.Осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *85(2)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо- | бегать в равномерном темпе | Текущий | Комплекс 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору.  Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору  Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору  Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору  Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору.  Урок-зачёт. Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).ИТБ. Выполнение норматива ГТО.* |  | ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | *(20 мин)*.Формирование хорошего телосложения в соответствии с принятыми нормами и представлениями. |  |  |  |
| *86(3)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Формирование культуры движения. Анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *87(4)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Освоение социальных норм ,правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *88(5)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.  Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *89(6)* | 1 |  |
| *90(7)* | 1 | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения.  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Формирование ценности здорового образа жизни. Освоение программного материала. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *91(8)* | 1 | Бег на результат *(3000 м – м. и 2000 м – д.).* Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе  *(20 мин)*.Правильно осуществлять контроль своей деятельности. Планировать 92режим дня ,обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха. | М.: 16,00– 17,00–18,00 мин; д.: 10,30– 11,30–12,30 мин | Комплекс 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| 92(1) | Бег на средние дистанции . Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО.  Урок-зачёт. Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).ИТБ.*  *Выполнение норматива ГТО.* | 1 | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *93(2)* | 1 | М.: 8,30–9,00–  9,20 мин;  д.: 7,30–8,30–  9,00 мин |  |
| *94(3)* | 1 | Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | бегать на дистанцию 2000 м.Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию. | Комплекс 4 |  |
| 95(4) | Спринтерский бег. Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование.  Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *96(5)* | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный бег  *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *97(6)* | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *98(7)* | 1 | Низкий старт *(до* *30 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Урок-зачёт. Бег на результат (60 м).*ИТБ.*  *Выполн.норм. ГТО.* |  |  |  |  |  |  |
| *99(8)* | 1 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)*. | М.: 8,6 с.  8,9,9,1 с  д.: 9,1 с.;  9,3 с.; 9,7 | Комплекс 4 |  |
| 100(9) | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега  Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. Формирование целостного мировоззрения. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *101(10)* | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Переход планки.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 4 |  |
| *102(11)* | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  с 11–13 беговых шагов. Приземление.  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий | Комплекс 4 |  |