

## 1. Пояснительная записка

*Основными нормативными документами, определяющими содержание данной рабочей программы, являются:*

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1644 и 31.12.2015 № 1577);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебный план МКОУ «СОШ № 11 имени Героя России Трошева Г.Н.» г.о. Нальчик на 2020-2021 учебный год

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Место предмета в учебном плане**

Программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 35 недель, 105 часов за год.

**Реализация программы обеспечивается** учебником: «Физическая культура 8-9 класс». Лях В.И. М: «Просвещение», 2018г.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 5 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Знания о физической культуре**

Ученик научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик 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 физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и 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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:



выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3. Содержание учебного предмета

#### *Раздел «Знания о физической культуре»*

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура** (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### *Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий

Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### *Раздел «Физическое совершенствование»*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

№	Название раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата
1.	<b>Легкая атлетика</b>	10	<b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью до 100м с низкого старта. <b>Показать правильность</b> пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта. <b>Прыгать</b> в длину с разбега, <b>метать</b> мяч в горизонтальную цель. <b>Выполнять</b> технику прыжка в длину и технику метания малого мяча.
2.	<b>Кроссовая подготовка</b>	10	<b>Бегать</b> в равномерном темпе до 20 минут и более. <b>Пробегать</b> в среднем темпе длинные дистанции.
3.	<b>Спортивные игры</b>	10	<b>Перемещаться</b> в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <b>Перемещаться</b> в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). <b>Играть</b> в волейбол по упрощенным правилам, <b>выполнять</b> правильно технические действия. <b>Подавать</b> нижнюю прямую подачу.
4.	<b>Гимнастика</b>	21	<b>Выполнять</b> комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. <b>Выполнять</b> строевые упражнения, <b>переносить</b> партнёра, <b>выполнять</b> упражнения в равновесии. <b>Выполнять</b> кувырок вперед. <b>Выполнять</b> опорный прыжок, строевые упражнения.
5.	<b>Спортивные игры</b>	33	<b>Перемещаться</b> в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <b>Играть</b> в волейбол по упрощенным правилам, <b>выполнять</b> правильно технические действия.

			<b>Выполнять</b> верхнюю передачу. <b>Играть</b> в баскетбол по упрощённым правилам, <b>выполнять</b> технические действия в игре
6.	<b>Кроссовая подготовка</b>	10	<b>Бегать</b> в равномерном темпе до 20 минут. <b>Бегать</b> в равномерном темпе до 3000м.
7.	<b>Легкая атлетика</b>	11	<b>Пробегать</b> с максимальной скоростью 60м с низкого старта. <b>Прыгать</b> в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.

### 5. Календарно - тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Дата по плану	Дата по факту	Дата по плану	Дата по факту
			9А		9Б		9В	
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40-60м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1						
2.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40-60м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств							
3.	Низкий старт 50-70м. Бег по дистанции (до 100м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.	1						

	Скоростных качеств. Правила соревнований. КУ – 30м с низкого старта.							
4.	Низкий старт 60-70м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1						
5.	Низкий старт 60-70м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.							
6.	<b>Бег на результат 60м.</b> Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1						
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1						

	Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.							
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	1						
9.	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований	1						
10.	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность.	1						
11.	Бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега, выносливости.	1						

12.	Бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега, выносливости.	1						
13.	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1						
14.	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1						
15.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. <b>КУ - 1000м-девушки, 2000м- юноши.</b>	1						
16.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивные игры. <b>КУ - 1000м-девушки, 2000м- юноши.</b>	1						
17.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1						
18.	Медленный бег до 20 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила	1						

	соревнований.							
19.	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Бег на результат (3000м – м. и без учета времени - д.)	1						
20.	Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Бег на результат (3000м – м. и без учета времени - д.)	1						
21.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	1						

22.	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей</p>	1						
23.	<p>КУ - Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей</p>	1						
24.	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча</p>	1						



	<p>на месте и после перемещения; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча в тройках после перемещения. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».</p>							
25.	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой –</p>	1						

	<p>партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча в тройках после перемещения.</p> <p>Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».</p>							
26.	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p><b>Нижняя прямая подача мяча:</b> подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м.</p> <p>Подвижная игра «Подай и попади».</p>	1						
27.	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p><b>Нижняя прямая подача мяча:</b> подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м.</p> <p>Подвижная игра «Подай и попади».</p>	1						
28.	<p>ОРУ. упражнения.</p> <p><b>Верхняя прямая подача мяча:</b> подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом</p>	1						

	<p>мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>							
29.	<p>ОРУ. упражнения. <b>Верхняя прямая подача мяча:</b> подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p>	1						
30.	<p>Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра</p>	1						
31.	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила</p>	1						

	страховки во время выполнения упражнений. Повторение строевых команд. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.							
32.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повторение строевых команд. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1						
33.	Строевые команды на месте и в движении. ОРУ на месте. КУ - <b>Подъём переворотом в упор, передвижение в висе</b>	1						

	<b>(мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).</b> Эстафеты. Развитие силовых качеств.							
34.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1						
35.	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Оценка техники выполнения висов.	1						
36.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты.	1						

	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей							
37.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. КУ- прыжки через скакалку. <b>Прыжки через скакалку за 1 минуту</b>	1						
38.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1						
39.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. КУ - <b>Комбинация в равновесии.</b> Эстафеты.	1						

	Развитие скоростно-силовых способностей.							
40.	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1						
41.	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1						
42.	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1						
43.	Стойка на руках, кувырок вперед в стойку на	1						

	лопатках (мальчики). Кувырок вперед, сед углом, мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.							
44.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений	1						
45.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений	1						
46.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на	1						



	голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений							
47.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1						
48.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1						
49.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых	1						

	качеств.							
50.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1						
51.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Оценка техники выполнения опорного прыжка	1						
52.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1						
53.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;	1						

	<p>передача мяча над собой;  передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча: в стену; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;  передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах.</p>							
54.	<p>ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча: в стену; в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;  передач мяча в парах: встречная, над собой –</p>	1						

	партнеру; передача мяча в парах через сетку; в парах с набрасыванием партнером; у стены над собой; сочетание верхней и нижней передачи в парах.							
55.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. КУ - <b>Передача над собой во встречных колоннах.</b> Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по правилам.	1						
56.	Комбинации из разученных перемещений. КУ - <b>Верхняя передача в парах через сетку.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам	1						
57.	Комбинации из разученных перемещений. КУ - <b>Верхняя передача в парах через сетку.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после	1						

	подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам							
58.	Комбинации из разученных перемещений. КУ - <b>Верхняя передача в парах через сетку.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам	1						
59.	Комбинации из разученных перемещений. КУ - <b>Верхняя передача в парах через сетку.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по правилам							
60.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1						
61.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника	1						

	приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.							
62.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1						
63.	<b>КУ - Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие.	1						
64.	<b>КУ - Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие.	1						

65.	<b>КУ - Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие.	1						
66.	<b>КУ - Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие.	1						
67.	<b>КУ - Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении.</b> Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	1						

	способностей							
68.	<b>КУ - Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении.</b> Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
69.	<b>КУ - Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении.</b> Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
70.	<b>КУ - Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении.</b> Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						



71.	<b>КУ- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.</b> Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
72.	<b>КУ- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.</b> Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
73.	<b>КУ- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении.</b> Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
74.	<b>КУ - Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</b> Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	1						

	Учебная игра. Развитие координационных способностей							
75.	<b>КУ - Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</b> Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
76.	<b>КУ - Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</b> Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
77.	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1						
78.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1						

	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. <b>КУ - Штрафной бросок.</b> Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.							
79.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. <b>КУ - Штрафной бросок.</b> Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1						
80.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. <b>Учебная игра.</b> Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие	1						
81.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. <b>Учебная игра.</b> Развитие	1						

	координационных способностей и их влияние на физическое развитие							
82.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. <b>Учебная игра.</b> Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие	1						
83.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. <b>Учебная игра.</b> Развитие координационных способностей и их влияние на физическое развитие	1						
84.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1						
85.	<b>Бег 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики)</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1						
86.	<b>Бег 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики)</b> ОРУ.	1						

	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.							
87.	<b>Бег 1500 м. (девочки), 2000 м. (мальчики)</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1						
88.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. <b>Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.)</b> Развитие выносливости.	1						
89.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. <b>Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.)</b> Развитие выносливости.	1						
90.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	1						

	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. <b>Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.)</b> Развитие выносливости.							
91.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. <b>Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.)</b> Развитие выносливости.	1						
92.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1						
93.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег на результат (3000м без учета времени) Развитие выносливости.	1						
94.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1						
95.	Инструктаж по ТБ.	1						

	Высокий старт 50-60м. Бег по дистанции до 100м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.							
96.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 50-60м. Бег по дистанции до 100м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1						
97.	<b>Бег на результат 30м.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1						
98.	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1						
99.	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1						

100.	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1						
101.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1						
102.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1						
103.	<b>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	1						



	силовых качеств. Правила соревнований.							
104.	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1						
105.	Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1						

