

 **Раздел 1. Аннотация**

Рабочая программа по курсу физическая культура для 10 – 11 х классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего среднего (полного) общего образования.

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

4. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед.наук А.А. Зданевича. 2012 г.

 5. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №43.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа - 102часа (по 3 часа в неделю)

Индивидуальное сопровождение обучающихся с особыми образовательными потребностями (детей-инвалидов, детей с ОВЗ, детей VII вида и пр.) осуществляется с использованием пакета индивидуальных заданий, предлагаемых в рамках учебных занятий.

 Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

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

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В результате изучения физической культуры ученик 10-11 **классов** должен:

**знать/понимать:**

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-**знать историю ГТО и ее роль на влияние ЗОЖ**

**уметь:**

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

-**выполнять норматив комплекса ГТО;**

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**1**. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

* овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* овладение 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.

**I.2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* 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;
* 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;
* умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
* 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.

**I.3. Предметные результаты**характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* 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;
* 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;
* 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:**метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:**демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:**соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:**участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Раздел 3. Содержание учебного предмета, курса**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре   отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. История ГТО

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

 С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурных пауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

**Выполнение комплекса ГТО.**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

**Гимнастика**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, пере махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий

Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика:** спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Спортивные игры:** технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе.

**Специальная подготовка:**

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Элементы единоборств**

Подножки, подсечки, бросок через бедро, страховки, само страховки, борьба в партере, имитационные движения броска без партнера.

**Учебно-тематический план учащихся 10 -11х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)**  |
| **Классы:10** |
| **1** | **Базовая часть**  | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика  | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка  | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств  | 9 |
| **2** | **Вариативная часть**  | **15** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка  | 9 |
| 2.2 | Волейбол | 6 |
| 2.3 | Подвижные игры |  |
|  | **Итого часов в год:** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование 10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Наименование раздела | Дата | Тема уроков | Содержание урока | Образовательные ресурсы | Домашнее задание |
| 1 | Легкая атлетика-12ч |  | Инструктаж ТБ по Ф. К. и Л\А. Стартовый разгон | Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. . Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. СБУ.Бег с хода 3 -4 х 70-90 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 30 м). Равномерный бег 2 мин | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 1 |
| 2 |   |   | Высокий и низкий старт до 60м. Бег 100 м.Круговая эстафета Тестирование-60м. | Основы техники бега ОРУ в движении. СБУ. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 60 м в/с - на результат**.** Круговая эстафета. Равномерный бег 4мин. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) |  Комплекс 1  |
| 3 |   |   | Финальное усилие. Эстафетный бег. СБУ. Тестирование -челночный бег3\*10, бег -100м. |  ОРУ в движении. СБУ Низкий старт(60м) Финиширование. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки (круговая эстафета) Челночный бег3\*10- на результат. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 1  |
| 4 |   |   | Виды соревнований по л/а и рекорды. СБУ. Челночный бег3\*10. ГТО-100 м/с- на результат. Гибкость. | Виды соревнований по л/а и рекорды. ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт(до30м) Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) СБУ Челночный бег3\*10.Равномерный бег 6минТестирование-100м.- на результат | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 5 |   |   | Правила соревнований в спринтерском беге. 100 метров -ГТО. Эстафеты. Гибкость- тестирование Поднимание туловища. | Правила соревнований в беге. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт – бег 100 м Равномерный бег 8мин Гибкость- тестирование | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 6 |   |   | Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель . П/и «Попади в мяч» Поднимание туловища- на результат ГТО | Биомеханические основы техники прыжков ОРУ с т/ мячом комплекс. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м(д)-18 м(ю) Бросок н/м(2/3кг) двумя руками из различных и.п. с/м, с1-4ш, вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние П/и «Попади в мяч» Равномерный бег 8мин.  | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание мяча Комплекс 1  |
| 7 |   |   | Метание гранаты на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | Дозирование нагрузки л/а упр индивидуальная подготовка ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки(прикидка)  | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание мяча Комплекс 1  |
| 8 |   |   | Правила соревнований в метаниях. Метание гранаты с/м, с/р на дальность ГТО. П/и «Метко в цель» | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метаниегранаты(300/500 г) с/м на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 ш/р на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель(12м)-юноши. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин.  | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Метание мяча Комплекс 1  |
| 9 |   |   | Прыжок в длину с/м –Тестирование. Спец прыжковые упражнения Встречная эстафета | Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физ; Упр и базовыми видами спорта СБУ: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Прыжки в длину с места – на результат ГТО. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжки ч/з скакалку Комплекс 1  |
| 10 |   |   | Прыжки в длину с/р ГТО | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Прыжки в длину с13-15 шагов разбега. Равномерный бег 10мин | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 11 |   |   | Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 3-5ш разбега -на результат ГТО | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. СБУ. и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат**.** Равномерный бег11мин | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Прыжки ч/з скакалку Комплекс 1  |
| 12 |   |   | Правила соревнований в бег. Тестирование бег 1км – на результат. Спорт игра. | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием Спорт игра **.** Бег 1км – на результат. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |   |
| 13 | Футбол -5ч  |   |  Т.б. на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ускорение 5х10мПодтягивание из виса- тест .бег 200 м/с. км – Результат. | Техника безопасности на занятиях футболомОсновы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов ;ведение , удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания Ускорение 5х10м. бег 200 м/с км – на результат. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 14 |   |   | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротамПередача в тройках. бег 400 м/с км – на результат. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Передача в тройках. бег 400 м/с км – на результат. | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 15 |   |   | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот.бег 800 м/с км – на результат. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов ;ведение , удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. бег 800 м/с км – на результат. | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 16 |   |   | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по правилам. Передача в движении удар. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Тактика свободного нападения. Играпо правилам на площадках разных размеров. Игровые задания. Передача в движении удар |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 17 |   |   | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по правилам 5х5 | Игра 5х5 по правилам на площадках разных размеров. Игровые задания. |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 1  |
| 18 | Спортивные игры ( баскетбол)-7ч |   | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).Сочетание ведения, передачи ,приемов и бросков. Учебная игра 5Х5 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б) Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра5х5 |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 19 |   |   | Правила баскетбола. Бросок со штрафной линии Быстрый прорыв(2\*1;3\*1). Учебная игра 5Х5 | Правила баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок со штрафной линии Быстрый прорыв(2\*1;3\*1).Учебная игра 5Х5 | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 20 |   |   | Правила баскетбола. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2\*1;3\*1). Учебная игра 5х5 | Правила баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2\*1;3\*1). Учебная игра 5х5 |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 21 |   |   | Сочетание приемов: ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра 5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции . Сочетание приемов: ведение бросок. Нападение против зонной защиты(2\*1\*2)Учебная игра 5х5 |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 22 |   |   | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок,. Нападение против зонной защиты. Учебная игра 5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1\*3\*1)Учебная игра5х5 | <http://football-info.ru/pravila/home.html><http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 23 |   |   | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.Нападение против зонной защиты. Учебная игра 5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1\*3\*1)Учебная игра5х5 |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 24 |   |   | Бросок в прыжке с 6-ти метровой линии Нападение против зонной защиты. Учебная игра 5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с 6-ти метровой линии.Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2\*3)Учебная игра | <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 1  |
| 25 | Гимнастика-18ч |   | Висы и упоры. Строевые упражнения. Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висе пройденные в предыдущих классах. | Инструктаж ТБ. Повороты в движении. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.ОРУ на месте. Совершенствование упражнений в висах и упорах: вис на низкой перекладине . Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силы. Подтягивание |  <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 2 |
| 26 |   |   | Страховка и помощь во время занятий. Упражнения в висе на перекладине, г/стенке | Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ на осанку. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь(Ю); толчком двух ног вис углом(Д). Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание н/ мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке.  | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 27 |   |   | Основы биомеханики г/упражнений. Упражнения на г/снарядах. Эстафеты. Круговая тренировка | Совершенствование техники упражнений в индивидуальноподобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/скамейке, стенке. Эстафеты. Круговая тренировка | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 28 |   |   | Влияние г/упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств. Составление простейших комбинаций.  | Строевые упражнения . Составление простейших комбинаций в висе из 4-5 элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе**.** Упражнения наравновесие ( скамейки). Составление простейших комбинаций. | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 29 |   |   | Упражнения для самостоятельной тренировки. Соединение простейших комбинаций  | Индивдуально\_орентированые здоровьесберегающие технологии. Гимнастика при умственной и физической деятельности Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединениепростейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутыхног в висе; упражнения на равновесие ( скамейки). Подтягивание в висе- на результат ГТО | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 30 |   |   | История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты | История Олимпийских игр. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 31 |   |   | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м); прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д) Упражнения на скакалке | Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре ГТО. | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 32 |   |   | Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок через коня в длину | ОРУ с партнёром. Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке , на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.(150-180см) Круговая тренировка | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 33 |   |   | Оказание первой помощи при травме. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Поднимание туловища- на результат ГТО | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. ОРУ с партнёром и обручами Прыжок ноги врозь ч/з коня в длину(м)-115-120см; прыжок углом с/р под углом к снаряду и толчком одной ноги(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке , на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Круговая тренировка. Поднимание туловища  | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 34 |   |   | Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Прикладные упражнения  | ОРУ с партнером и обручами. Круговая тренировка на г/снарядах. Упражнения на скакалке , на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Круговая тренировка. Переноска партнёра вдвоём на руках | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 35 |   |   |  Прыжки со скакалкой на результат . Игра: «Салки с прыжками» Опорный прыжок | Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.Упражнения с партнером и обручами. Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Работа по станциям.Передвигаться с грузом на плечах**.** Прыжки со скакалкой. Игра: «Салки с прыжками» Аутотренинг | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 36 |   |   | Опорный прыжок- на результат. Игры.  | Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок- на результат. Игры: « оседлай коня», «соревнования тачек» | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 37 |   |   | Акробатика. Строевые упражненияПравила самостраховки и страховки. Стойка на голове.  | Правила самостраховки и страховки. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ с мячом.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок вперёд с 3 шагов, стойка на голове и руках(Ю) Кувырки вперёд, назад в полушпагат, мост, стойка на лопатках, равновесие на одной, выпад вперёд(д) Упражнения на гибкость. ГТО**.** Эстафеты. | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 38 |   |   | Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см(Ю); сед углом(Д).Лазание по канату и лестнице | Упражнения на гибкость. Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см(Ю); сед углом(Д). Лазание по канату без помощи ног, и по канату с помощью ног на скорость. лазание по г/стенке без помощи ног. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Аутотренинг | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 39 |   |   | Правила самоконтроля и гигиены. Стойка на руках с помощью(Ю); стоя на коленях наклон назад, длинный кувырок(Д) Лазанье по канату Челночный бег 3\*10 | Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость Стойка на руках с помощью(Ю); стоя на коленях наклон назад, длинный кувырок(Д) Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. лазание по г/стенке без помощи ног. Упражнения на пресс Челночный бег 3\*10 | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 40 |   |   | Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком Лазание по канату - на результат Игра эстафета  | Упражнения на гибкость Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком Лазание по канату - на результат Упражнения с гирей и н/мячами. Игра эстафета. Аутотренинг | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 41 |   |   | Комбинация из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий | Комбинация из разученных элементов( длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд)-Ю. Гимнастическая полоса препятствий Релаксация и самомассаж | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 42 |   |   | Акробатическая комбинация - на результат «Гимнастический марафон» | Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/ стенке. | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 2 |
| 43 | Баскетбол-4ч |  | Т.Б.Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра 5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2\*3)Учебная игра 5х5 | <http://sportgymrus.ru/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> |  Комплекс 2 |
| 44 |  |  | История баскетбола. . Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра 5х5 | История баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра 5х5 | <http://www.basketbolist.org.ua/> |  Комплекс 2 |
| 45 |  |  | История баскетбола. . Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра 5х5 | История баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра 5х5 | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 2 |
| 46 |  |  | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.  | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового.  | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> |  Комплекс 2 |
| 47 | Волейбол-2ч |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.6х6 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Учебная игра 6х6 | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 2.  |
| 48 |  |  | Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра 6х6 | Комбинации из передвижений и остановок.Верхняя передача мяча в парах в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра 6х6 | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 2.  |
| 49 | Лыжная подготовка-18ч |   | ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Техника лыжных ходов». Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход и наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км.  | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений . Презентация:«Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход и наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км «Лыжники на места»  | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 50 |   |   | Значение занятий л/спортом для поддержания работоспособности Переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ходПрохождение дистанции до 2 км. с 2-3 ускорениями | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью Техника одновременного двухшажного хода переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ход Прохождение дистанции до 2 км. с 2-3 ускорениями. Игра «сороконожка на лыжах» |  <https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 51 |   |   | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Классический ход на различном рельефе местности. Дистанция 3 км с 2-3 ускорениями | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Процедуры закаливания и банные.Классический ход на различном рельефе местности . Дистанция 3 км с 2-3 ускорениями. Игра «по следам» | <https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 52 |   |   | Элементы тактики лыжных гонок . Соревнования на 1 км(д); 2 км Торможение поворот плугом на склонах разной крутизны.  | Элементы тактики лыжных гонок (технической и тактической подготовки в национальных видах спорта). Соревнования на 1 км(д); 2 км(ю) Классический ход на различном рельефе местности Торможение поворот плугом на склонах разной крутизны . Игра «Гонки с выбыванием» |  <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 53 |   |   | Передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Дистанция 3 км | Передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Дистанция 3 км. Игра «гонка на лыжах в парах» | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 54 |   |   | Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км. | Повторение изученных ходов. Техника одновременного безшажного хода. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км. с 2-3 ускорениями Игра «Пятнашки» | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 55 |   |   | Особенности физической подготовки лыжника. Передвижения попеременным двухшажным и одновременными ходами на разной скорости.  | Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Режим и питание лыжника Передвижения попеременным двухшажным и одновременными ходами на разной скорости. Совершенствование перехода с попеременных на одновременные хода. Игра «гонка с форой» | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 56 |   |   | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.Прохождение дистанции | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 4км. Игры «день и ночь»,» гонка по кругу» | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 57 |   |   | Правила проведения самостоятельных занятий. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км  | Правила проведения самостоятельных занятий Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км. | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Комплекс 3. Прогулка на лыжах |
| 58 |   |   | Подъёмы, смена ног во время спуска.Эстафеты с прохождением в ворота. | Смена ног во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота. | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 59 |   |   | Правила соревнований. Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат ГТО (классический ход). | Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат.(классический ход). Спуски с горы, подъемы**.**Эстафеты-игры,«третий лишний», | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 60 |   |   | Дистанция 3 км (д), 5км (м) ГТО Коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием» | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Бросок через лесок»  | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 61 |   |   | Спуск с преодолением неровностей склона Эстафеты. Игры на склоне. | Спуск с преодолением неровностей склона . Эстафеты. Игры на склоне. | <http://festival.1september.ru/articles/613655/><http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 62 |   |   | Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 4/5км Игра «Карельская гонка»  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка» | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 63 |   |   | Переходы с одного хода на другой Спуск с преодолением встречного спуска. Игра «Смелее с горки». | Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуск с преодолением встречного спуска , повороты в катание с горок. Торможение и поворот «плугом» Игра «Смелее с горки». | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 64 |   |   | Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5км. Повороты на месте Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь».  | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 65 |   |   | Самоконтроль на уроке. Прохождение дистанции 5/6км, используя изученные ходы Эстафеты. | Самоконтроль на уроке Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты. Игра«перемена мест», | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 66 |   |   | Непрерывное передвижение изученными ходами . Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки.  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Непрерывное передвижение изученными ходами .Итоги лыжной подготовки.  | <http://fizkultura-na5.ru/><https://ru.wikipedia.org> | Прогулка на лыжах Комплекс 3 |
| 67 | Спорт игры ( баскетбол)-7ч |   | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Штрафной бросок.  | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового. . Штрафной бросок. | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 68 |   |   | Бросок полукрюком в движении. Игровые упражнения. Бросок в прыжке после остановки. | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового. Пятнашки, челнок, пробей в стенку, кто точнее, нападают пятёрки . Бросок в прыжке после остановки | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 69 |   |   | Бросок полукрюком в движении. Игровые упражнения. Тактические взаимодействия в защите | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового. Пятнашки, челнок, пробей в стенку, кто точнее, нападают пятёрки | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 70 |    |   | Добивание мяча после подбора Сочетание приёмов: передача, ведение , бросок. Учебная игра.5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Добивание мяча после подбора Сочетание приёмов: передача, ведение . бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового.  | <http://www.basketbolist.org.ua/><https://ru.wikipedia.org>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 71 |   |   | Добивание мяча после подбора Сочетание приёмов: передача, ведение бросок. Учебная игра.5х5 | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Добивание мяча после подбора Сочетание приёмов: передача, ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового.  | <https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 72 |   |   | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения | Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения( Нападают пятёрки, круг, считалочка, регулировщик) | <https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 73 |   |   | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения | Совершенствование приёмов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения ( Нападают пятёрки, круг, считалочка, регулировщик) | <https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс упр с мячами. Комплекс 3 |
| 74 | Волейбол-5ч |  | Т.Б. Терминология игры. Верхняя передача мяча через сетку. Игра по правилам 6Х6 | Терминология игры. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Игра по правилам 6Х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3 |
| 75 |  |  | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра 6Х6 |  Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча.Игра по правилам | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3 |
| 76 |  |  | Правила и организация игры. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра  |  Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча . Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра  | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3 |
| 77 |  |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Учебная игра 6Х6 |  Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. 6Х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3 |
| 78 |  |  | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3,2 зоны Учебная игра 6Х6 |  Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3,2 зоны Учебная игра | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 3 |
| 79 | Волейбол-11ч |  | Инструктаж Т/Б Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4,3 зоны. Учебная игра 6Х6  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование Прямой нападающий удар из 4,3 зоны Учебная игра 6Х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) | Комплекс 4 |
| 80 |  |  | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места Учебная игра 6Х6 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места Учебная игра 6Х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 81 |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра 6Х6 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ.СБУ.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.) Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Учебная игра 6Х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 82 |  |  | Нападающий удар зоны 2х3;6х3;4х3. при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6 | Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах . Нападающий удар зоны 2х3;6х3;4х3. при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 83 |  |  | Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра 6х6  | Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 84 |  |  | Ф.к. и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра | Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра 6х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 85 |  |  | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | Стойки и передвижения в стойке Правила и организация игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра 6х6 | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 86 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Учебная игра Игра в нападение ч/з 3 зону | Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Нападающийудар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение ч/з 3 зону | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 87 |  |  | Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра 6х6 | Стойки и передвижения в стойке Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение ч/з 3 зону | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 88 |  |  | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Стойки и ередвижения в стойке Передачи 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 ч/з 3 зону | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 89 | Футбол-4ч |  | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов ;ведение , удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) сатакой и без атаки ворот. | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 90 |  |  | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов ;ведение , удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) сатакой и без атаки ворот. | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 91 |  |  | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по правилам. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Тактика свободного нападения. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игровые задания. | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 92 |  |  | Эстафеты, спортивные игры с мячом. Игра по правилам | Игра по правилам на площадках разных размеров. Игровые задания. | <http://www.volley4all.net/> | Комплекс 4 |
| 93 | Легкая атлетика -9ч |   | Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания. Прыжки с/м Развитие силы | ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с9-11 шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м -на результат. | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 94 |   |   | Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/р Развите скоросто-силовых качеств | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания Прыжки с/р  | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 95 |   |   | Прыжки в высоту- на результат. Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше бросит» | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковыеупражнения.Прыжки в высоту- на результат. Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше бросит» | <http://www.volley4all.net/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 96 |   |   | Метание гранаты на дальность. на заданное расстояние Прыжки с/р ГТО | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения Метание гранаты на дальность **.** Прыжки с/р – на результат. | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org>[http://fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru/) | Комплекс 4 |
| 97 |   |   | Метание гранаты на дальность- на результат ГТО, на заданное. Бег 100м/с - тестирование расстояние | Метание гранаты на дальность с/м, с/р- на результат**,** на заданное расстояние. Индивидуальные задания на лето. Бег 100м/с - тестирование  | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 98 |   |   | Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Бег 200м/с - тестирование  | Инструктаж ТБ Беседа Системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Терминология кроссового бега. Бег 200м/с - тестирование Переменный бег (12/15мин). СБУ. Эстафеты с преодолением препятствий**.** | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 99 |   |   | Самоконтроль на занятиях л/а. Бег 400м/с - тестирование | Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление препятствий горизонтальных (15/18мин) Спортивная игра (футбол) Подтягивание –на результат ГТО. Бег 400м/с - тестирование | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 100 |   |   | История л/а. Бег 800м/с - тестирование Равномерный бег.  | История отечественного спорта. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Преодоление вертикальных препятствий (18/20мин) Оздоровительная ходьба и бег.Бег 800м/с - тестирование | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 101 |   |   | Равномерный бег по пересечённой местности. Бег 1000м/с-тестирование | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (20/23мин). Бег 1000м/с-тестирование | <http://www.rosatletika.ru/><https://ru.wikipedia.org><http://fizkultura-na5.ru/> | Комплекс 4 |
| 102 |   |   |  ОФП. Спорт игра футбол  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (20/23мин).  ОФП. Спорт игра футбол  | http://www.rosatletika. | Комплекс 4 |