**Аннотация к рабочей программе по предмету« Физическая культура»**

**5-9 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

- письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

- Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура, 5-7классы М:Просвещение,2014»

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена для 5-8 классов - 105 часов в год,35 недель,3 часа в неделю.

Рабочая программа составлена для 9 класса- 102 часов в год, из расчёта 34 учебных недель,3 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.В. Шумкова  Протокол № 1  от 31 августа 2020 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.И. Габидуллина  от 31 августа 2020г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/В.И .Буслаева  Приказ № 154  От 31 августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 9а класса**

**Шумковой Валентины Владимировны,**

первой квалификационной категории

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь, 2020 года

**Рабочая программа разработана на основе:**

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

-Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

-письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

-Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

-Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

-Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

-Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура,5-7классы М:Просвещение,2014»

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена 5-8классы на 105 часа, из расчета 3 часа в неделю,9 класс

на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Выпускник научится:**

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

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

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

* Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | | | |
| Классы | | | | | | |
| 5 класс | 6 класс | | 7 класс | 8 класс | | 9 класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Легкая атлетика | 23 | 23 | | 23 | 23 | | 22 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | | 20 | 21 | | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 |
| Плавание | 6 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| Общее количество часов | 105 | | 105 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 105 | Плавание | Плавание | Плавание | Плавание | | | 105 | 102 |
| ИТОГО |  | |  |  | |  | 522 часа |

**Содержание предмета «Физическая культура»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения , Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной** (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, лыжная подготовка, Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

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

**Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | **Лёгкая атлетика:**  Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30м-60м.). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки вдлину: с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагиванием».  Метание малого мяча горизонтальную цель и на дальность с разбега. | 28 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 2 | **Гимнастика:**  Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*  Прикладные ураження: передвижник ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.  Упражнения общей физической подготовки. Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):*махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.  Упражнения специальной физической и технической подготовки    Лазание по канату в 2-3 приёма. | 18 | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения, выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**: Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места.  Упражнения общей физической подготовки. **Волейбол**. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.  **Футбол** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки. | 38 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.  Описать разучиваемые технические действия из спортивны игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 4 | **Лыжная подготовка**  Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). | 18 | Описывать технику лыжных ходов  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Осваивать технику хода.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 5 | **Плавание**  Прикладное и гигиеническое значение плавания  Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания | 6 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол, баскетбол.**

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  уроков | Дата проведения | | |
| План | Факт | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 1 | **Лёгкая атлетика.** Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях по лёгкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. | 1 | 2.09 | |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Техника спринтерского бега. | 1 | 4.09 | |  |
| 3 | Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 | 5.09 | |  |
| 4 | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Техника спринтерского бега. | 1 | 9.09 | |  |
| 5 | Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование. Контроль на 30м. | 1 | 11.09 | |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Контроль на 60м. | 1 | 12.09 | |  |
| 7 | Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств. | 1 | 16.09 | |  |
| 8 | Лёгкая атлетика. Финиширование. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. | 1 | 18.09 | |  |
| 9 | Футбол. Передача мяча с места и в движении. удары по катящемуся мячу по воротам. | 1 | 19.09 | |  |
| 10 | Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | 1 | 23.09 | |  |
| 11 | Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, в неподвижную цель. | 1 | 25.09 | |  |
| 12 | Футбол. Передача с места в движение, удары по воротам низом и верхом. | 1 | 26.09 | |  |
| 13 | Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные приёмы игры. | 1 | 30.09 | |  |
| 14 | Баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами, прыжком. | 1 | 2.10 | |  |
| 15 | Баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами, прыжком. | 1 | 3.10 | |  |
| 16 | Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 7.10 | |  |
| 17 | Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте, в движении без сопротивления защитника. | 1 | 9.10 | |  |
| 18 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Учеб. игра | 1 | 10.10 | |  |
| 19 | Баскетбол. Техника ведения и бросков (ведение в движении по прямой и с изменением направления движения). | 1 | 14.10 | |  |
| 20 | Баскетбол. Техника ведения и бросков (ведение в движении по прямой и с изменением направления движения). | 1 | 16.10 | |  |
| 21 | Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | 1 | 17.10 | |  |
| 22 | Баскетбол. Техника ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в движении). | 1 | 21.10 | |  |
| 23 | Баскетбол. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи м.  Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 | 23.10 | |  |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. | 1 | 24.10 | |  |
| 25 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | 28.10 | |  |
| 26 | Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия | 1 | 30.10 | |  |
| 27 | Баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 | 31.10 | |  |
| 28 | **Гимнастика.** Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. | 1 | 11.11 | |  |
| 29 | Гимнастика. Освоение строевых упражнений (строевой шаг, размыкание и смыкание), общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения акробатики. Два кувырка слитно, мост из положения «стоя» с помощью | 1 | 13.11 | |  |
| 30 | Гимнастика. Страховка во время выполнения упражнений акробатики. Строевые упражнения. Упражнения акробатики: два кувырка вперёд слитно, мост из положения «стоя», стойка на лопатках. | 1 | 14.11 | |  |
| 31 | Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения акробатики: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения «стоя», стойка на лопатках. Упражнения в висах и упорах. | 1 | 18.11 | |  |
| 32 | Гимнастика. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. Акробатические комбинации. Упражнения в висах и упорах | 1 | 20.11 | |  |
| 33 | Гимнастика. Упражнения акробатики. Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. | 1 | 21.11 | |  |
| 34 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазанье, равновесии. Опорный прыжок. | 1 | 25.11 | |  |
| 35 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения в лазанье, равновесии. Опорный прыжок. | 1 | 27.11 | |  |
| 36 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 | 28.11 | |  |
| 37 | Гимнастика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на гибкость.  Упражнения на пресс.Подтягивание. | 1 | 2.12 | |  |
| 38 | Совершенствование упражнений в висах и упорах:  Юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина).Подтягивание: юноши - на высокой перекладине– на результат | 1 | 4.12 | |  |
| 39 | Гимнастика. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 | 5.12 | |  |
| 40 | Гимнастика .ОРУ на осанку. Подтягивание из виса. Метание набивного 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 гимнастической скамейке и стенке. | 1 | 9.12 | |  |
| 41 | Гимнастика. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки от гимнастической скамейки. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги. | 1 | 11.12 | |  |
| 42 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса .Метание набивного 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 гимнастической скамейке и стенке | 1 | 12.12 | |  |
| 43 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Челночный бег с кубиками. Эстафеты.  Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. | 1 | 16.12 | |  |
| 44 | Преодоление полосы препятствий с бегом, прыжками, лазаньем. | 1 | 18.12 | |  |
| 45 | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, | 1 | 19.12 | |  |
| 46 | ОРУ на осанку. К - опорный прыжок через козла.  Наклон вперед - на результат. | 1 | 23.12 | |  |
| 47 | Совершенствование преодоления полосы препятствий с бегом, прыжками, метаниями, преодолением препятствий. | 1 | 25.12 | |  |
| 48 | **Лыжная подготовка**. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение пройденного в пятом классе. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 26.12 | |  |
| 49 | Совершенствование Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 | 13.01 | |  |
| 50 | Свободное передвижение. Совершенствование техники ходов. Развитие координации. | 1 | 15.01 | |  |
| 51 | Лыжная подготовка. Совершенствовать Попеременный двухщажный ход. Торможение «упором», плугом» | 1 | 16.01 | |  |
| 52 | Совершенствовать Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Развитие быстроты, координационных способностей. | 1 | 20.01 | |  |
| 53 | Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Эстафета «Гонка с преследованием». | 1 | 22.01 | |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов и спусков. Развитие координации. | 1 | 23.01 | |  |
| 55 | Разучивание попеременный четырёхшажный ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок. | 1 | 27.01 | |  |
| 56 | Подвижные игры с элементами лыжных гонок, эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 | 29.01 | |  |
| 57 | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения и поворотов. | 1 | 30.01 | |  |
| 58 | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения и поворотов. | 1 |  | |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Совершенствование: попеременный и одновременный двухшажный ходы. | 1 | 3.02 | |  |
| 60 | Прохождение дистанции в медленном темпе. Упражнения на осанку. Развитие координации. | 1 | 5.02 | |  |
| 61 | Закрепление: преодоление подъёмов, спусков, поворотов | 1 | 6.02 | |  |
| 62 | Закрепление: преодоление подъёмов, спусков, поворотов | 1 | 10.02 | |  |
| 63 | Игры, эстафеты на лыжах. Подвижные игры на освоение техники катания. | 1 | 12.02 | |  |
| 64 | Равномерное передвижение до 4 км с заданиями. | 1 | 13.02 | |  |
| 65 | Лыжная подготовка, совершенствование лыжных ходов  Прохождение дистанции в соревновательном темпе: мальчики-3км, девочки-2км. | 1 | 17.02 | |  |
| 66 | Инструктаж Т/Б по волейболу. . Передача мяча двумя руками с перемещением, через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подача с 4-6 м. | 1 | 19.02 | |  |
| 67 | Подвижные игры с элементами волейбола. Развивают кординационные способности, быстроту и силу. | 1 | 20.02 | |  |
| 68 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя на месте, после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, через сетку. | 1 | 24.02 | |  |
| 69 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки Приём мяча после подачи | 1 | 26.02 | |  |
| 70 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 27.02 | |  |
| 71 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча через сетку кулаком. Подача мяча и приём подачи снизу двумя руками. | 1 | 3.03 | |  |
| 72 | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка | 1 | 5.03 | |  |
| 73 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча:  имитация подачи мяча и подача мяча в стенку  с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии  8 – 9 метров; Учебная игра. | 1 | 6.03 | |  |
| 74 | ОРУ; подачи из – за лицевой линии;  подача с изменением направления полета мяча  в правую и левую части площадки. Учебная игра. | 1 | 10.03 | |  |
| 75 | **Плавание**: личная и общественная гигиена, самоконтроль при занятии плаванием. | 1 | 12.03 | |  |
| 76 | **Плавание:** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 1 | 13.03 | |  |
| 77 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса | 1 | 17.03 | |  |
| 78 | Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания | 1 | 19.03 | |  |
| 79 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  **Плавание** «брасс»-упражнение на суше :имитация работы ногами  Учебная игра. | 1 | 20.03 | |  |
| 80 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  **Плавание** «брасс» упражнение на суше: имитация работы руками и ногами. | 1 | 31.03 | |  |
| 81 | **Инструктаж Т/Б по баскетболу.** | 1 | 2.04 | |  |
| 82 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча | 1 | 3.04 | |  |
| 83 | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. | 1 | 7.04 | |  |
| 84 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. игра | 1 | 9.04 | |  |
| 85 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 | 10.04 | |  |
| 86 | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. | 1 | 14.04 | |  |
| 87 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. игра | 1 | 16.04 | |  |
| 88 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Передач и приём мяча в движении. | 1 | 17.04 | |  |
| 89 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра | 1 | 21.04 | |  |
| 90 | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.  Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 | 23.04 | |  |
| 91 | Лёгкая атлетика. Тестирование физической подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание из виса, наклон вперед из положения сед). | 1 | 24.04 | |  |
| 92 | Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание(с 3-5 шагов разбега), | 1 | 28.04 | |  |
| 93 | Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Преодоление горизонтальных искусственных препятствий. | 1 | 30.04 | |  |
| 94 | Футбол. Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом. | 1 | 5.05 | |  |
| 95 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Развитие быстроты, гибкости, ловкости. | 1 | 7.05 | |  |
| 96 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. | 1 | 8.05 | |  |
| 97 | Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, кросс. | 1 | 12.05 | |  |
| 98 | Футбол. Совершенствование игровых действий: свободное нападение, игра в защите. | 1 | 14.05 | |  |
| 99 | Лёгкая атлетика. Ходьба. Преодоление искусственных горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 | 15.05 | |  |
| 100 | Футбол .Комбинация из освоенных элементов: передача, владение мячом, остановка, удар по воротам. | 1 | 19.05 | |  |
| 101 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, История отечественного спорта. | 1 | 21.05 | |  |
| 102 | Лёгкая атлетика. Тестирование по ОФП. Определение уровня ОФП. | 1 | 22.05 | |  |