|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ  протокол № 1 от 30.08. 2019г. |  | «Утверждаю»  Директор МАОУ лицея № 34города Тюмени \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Ю. Нестерова  Приказ №1 от «01» сентября 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса по**

**«Физической культуре» 11 класс**

Программу составил

учитель физической культуры

Вилюк Наталья Григорьевна

Тюмень 2019 год.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея №34 города Тюмени*.* Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644), с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6февраля 2015 г., регистрационный № 35915), от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрирован Минюстом России 2 февраля 2016 г., регистрационный № 40937), письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 № №08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы», и на основе авторской программы под редакцией д.п.н. В.И. Лях, к.п.н. А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы», издательство «Просвещение» 2009г. Программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

Тематическое планирование рассчитано на 102 часа (3 часа в неделю).

***Концепция программы****:* содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Учебный предмет входит в **образовательную область** «Физическая культура»

***Цели и задачи***

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную:

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (СЕТКА ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ (уроков)** | |
| **Класс** | |
| **10** | **11** |
| **1** | **Базовая часть** | ***87*** | ***87*** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
| **2** | **Вариативная часть** | ***15*** | ***15*** |
| 2.1 | Спортивные игры | 7 | 7 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 |

Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть программ по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

***Система оценки достижения обучающихся.***

В начале и в конце учебного года обучающееся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Согласно локальному акту образовательного учреждения обучающееся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающееся по завершении обучения в основной школе.

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

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

***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

***Метапредметные******результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

***Предметные******результаты освоения физической культуры.***

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:  
 Выпускник на базовом уровне научится:  
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;  
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;  
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;  
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;  
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;  
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  
– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;  
– практически использовать приемы защиты и самообороны;  
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;  
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
 Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:  
– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного  
досуга;  
– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения  
профессионального образования;  
– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития  
и физических качеств по результатам мониторинга;– выполнять технические приемы и тактические действия национальных  
видов спорта;  
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО);  
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;  
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Приложение**

**Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | | Кол-во  час | Тип урока | Элементы содержания | УУД | | | | Контроль и учет знаний | | | Д\з | | | | | | Дата проведения | | | | |
| План | | Факт | | |
| **Легкая атлетика (12ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег. Эстафетный бег.**  Инструктаж ТБ по Ф. К. и Л\А. Стартовый разгон | | | 5/1 | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. . Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения 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 | Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Знать требования инструкций.  Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Уметь демонстрировать технику низкого старта | | | | Текущий | | | Комплекс 1 | | | | | сент | | | |  | |
| Биохимические основы техники бега Высокий и низкий старт до 40м. **Бег 30 м в/с**  Круговая эстафета | | | 1 | Совершенствование | Биохимические основы техники бега ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. **Бег 30 м в/с - на результат.**  Круговая эстафета  Равномерный бег 4мин | Юноши:  «5» «4» «3»  4,3 5,0 5,1  Девушки:  «5» «4» «3»  4,8 5,9 6,1 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | сент | | | |  | |
| Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Финальное усилие. Эстафетный бег | | | 1 | Совершенствование | Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении. Беговые упражнения. 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.**60м н/с- на результат** | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге Владеть тех передачи и приёма эстафетной палочки  Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  Девушки:  «5» «4» «3» | | | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени | | | | | сент | | | |  | |
| Виды соревнований по л/а и рекорды. Спец беговые упражнения Челночный бег3\*10 | | | 1 | Совершенствование | Виды соревнований по л/а и рекорды. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(до30м) Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) Спец беговые упражнения. **Челночный бег3\*10- на результат.**  Равномерный бег 6мин | Юноши:  «5» «4» «3»  7,2 7,9 8,1  Девушки:  «5» «4» «3»  8,4 9,3 9,6 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | сент | | | |  | |
| Правила соревнований в спринтерском беге. **100 метров – на результат.** Эстафеты | | | 1 | Учётный | Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Равномерный бег 8мин | Юноши:  «5» «4» «3»  13,1 13,5 14,3  Девушки:  «5» «4» «3»  16,0 17,0 17,5 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | сент | | | |  | |
| Биомеханические основы техники прыжков. **Метание т/мяча** в горизонтальную и вертикальную цель Упражнения в броске н/ мяча П/и «Попади в мяч» | | | 3/1 | Комбинированный | Биомеханические основы техники прыжков ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. 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. | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  Уметь демонстрировать финальное усилие. | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  Девушки:  «5» «4» «3» | | | Метание мяча | | | | | сент | | | |  | |
| Дозирование нагрузки л/а упр. Метание мяча(150г) с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | | | 1 | Комбинированный | Дозирование нагрузки л/а упр ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. 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) | Текущий | | | Метание мяча | | | | | сент | | | |  | |
| Правила соревнований в метаниях. Метание гранаты с/м, с/р на дальность. . П/и «Метко в цель» | | | 1 | Совершенствование | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. М**етание** гранаты(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. | -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь демонстрировать технику в целом.  Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  36 32 28  Девушки:  «5» «4» «3»  23 19 17 | | | Метание мяча | | | | | сент | | | |  | |
| **Прикладное значение л/а упр. Прыжок в длину с/м.** Спец прыжковые упражнения  Встречная эстафета | | | 3/1 | Комбинированный | **Прикладное значение л/а упр.** ОРУ. Специальные беговые упражнения: 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.** | Юноши:  «5» «4» «3»  240 205 190  Девушки:  «5» «4» «3»  210 170 160 | | | Прыжки ч/з скакалку | | | | | сент | | | |  | |
| Биомеханические основы техники прыжков. Прыжки в длину с/р | | | 1 | Комбинированный | Биомеханические основы техники прыжков ОРУ в движении. 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 | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | | | | Текущий | | | Прыжки ч/з скакалку | | | | | сент | | | |  | |
| Правила соревнований в прыжках в длину. **Прыжок с13-15 ш разбега -на результат** | | | 1 | Учётный | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. **Прыжки в длину с разбега – на результат.** Равномерный бег 11мин | Юноши:  «5» «4» «3»  460 430 410  Девушки:  «5» «4» «3»  410 380 360 | | | Прыжки ч/з скакалку | | | | | сент | | | |  | |
| Правила соревнований в беге. Бег на средние дистанции. Бег 1км – на результат. Спорт игра. | | | 1 | Учётный | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение в висе на руках, лазанием и перелезанием Спорт игра **. Бег 1км – на результат.** | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижениях человека | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  Девушки:  «5» «4» «3» | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | сент | | | |  | |
| **Легкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. **Бег 1000 метров – на результат.** Круговая эстафета | | | 4/1 | Комбинированный | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену(2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. **Бег 1000 метров – на результат**. Круговая эстафета | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Уметь демонстрировать технику низкого старта | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  3,30 3,40 3,55  Девушки:  «5» «4» «3» | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| Инструктаж ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. **Бег 30 м в/с**  Круговая эстафета | | | 1 | Совершенствование | Биохимические основы техники бега ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. **Бег 30 м в/с - на результат.**  Круговая эстафета  Равномерный бег 4мин | Юноши:  «5» «4» «3»  4,3 5,0 5,1  Девушки:  «5» «4» «3»  4,8 5,9 6,1 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| Финальное усилие. Эстафетный бег | | | 1 | Совершенствование | Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. ОРУ в движении. Беговые упражнения. 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.**60м н/с- на результат** | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге Владеть тех передачи и приёма эстафетной палочки  Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  Девушки:  «5» «4» «3» | | | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| Правила соревнований в спринтерском беге. **100 метров – на результат.** Эстафеты | | | 1 | Учётный | Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 м – на результат. Равномерный бег 8мин | Юноши:  «5» «4» «3»  13,5 14,0 14,3  Девушки:  «5» «4» «3»  17,0 17,5 18,0 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| **Прыжки** в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания. Прыжки с/м | | | 3/1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с9-11 шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) **Прыжки с/м-нарезультат.** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей  Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  240 205 190  Девушки:  «5» «4» «3»  210 170 160 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/р | | | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов способом перешагивания Прыжки с/р | Текущий | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| **Прыжки в высоту- на результат.** Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше бросит» | | | 1 | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. **Прыжки в высоту- на результат.** Метание т/мяча с/м, с/р в цель. П/и «Кто дальше бросит» | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  135 130 120  Девушки:  «5» «4» «3»  120 115 105 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| Метание мяча(150г) на дальность**,** на заданное расстояние Прыжки с/р | | | 2/1 | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения Метание мяча(150г) на дальность**,** на заданное расстояние. **Прыжки с/р – на результат.** | Юноши:  «5» «4» «3»  460 430 410  Девушки:  «5» «4» «3»  410 380 360 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
| **Метание гранаты на дальность- на результат,** на заданное расстояние | | | 1 | Комбинированный | **Метание гранаты на дальность с/м, с/р- на результат,** на заданное расстояние  Индивидуальные задания на лето. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  36 32 28  Девушки:  «5» «4» «3»  23 19 17 | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | | май | | |  |
|  | **Кроссовая подготовка(5ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Переменный бег (12/15мин). Преодоление гориз. препятствий.  **6 минутный бег-на результат** Эстафеты с преодолением препятствий**.** | | | 1 | Комбинированный | Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега. Переменный бег (12/15мин). Спец беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. **6 минутный бег-на результат** Эстафеты с преодолением препятствий**.** | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения-  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин | | | | Текущий | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | окт | | |  | |
| Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление вертикальных препятствий.Спортивная игра(футбол) | | | 1 | Совершенствование | Самоконтроль на занятиях л/а. Преодоление препятствий горизонтальных (15/18мин) Спортивная игра(футбол) **Подтягивание –на результат** | Юноши:  «5» «4» «3»  12 9 5  Девушки:  «5» «4» «3»  18 13 6 | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | окт | | |  | |
| История л/а. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий Равномерный бег. Спортивная игра(футбол) | | | 1 | Совершенствование | История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (18/20мин)Равномерный бег. Спортивная игра(футбол) | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Текущий | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | окт | | |  | |
| Равномерный бег по пересечённой местности. Спортивная игра(футбол) | | | 1 | Совершенствование | Равномерный бег(20/23мин) по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол) | Текущий | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | окт | | |  | |
| Бег по пересечённой местности(2/3км) Спортивная игра | | | 1 | Учётный | Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности  **2 км – на результат(д), 3км(ю)** Спорт игра | Юноши:  «5» «4» «3»  13,50 14,50 15,50  Девушки:  «5» «4» «3»  10,00 11,30 12,20 | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | окт | | |  | |
| **Кроссовая подготовка(4ч)**  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Инструктаж ТБ. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Эстафеты с преодолением препятствий . | | | 1 | Совершенствование | Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин-д,18мин-ю) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий | Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | Текущий | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | апр | | |  | |
| Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных Спортивная игра(футбол) | | | 1 | Совершенствование | Равномерный бег(17мин-д,20мин-ю) .ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных Спортивная игра(футбол) | Текущий | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | апр | | |  | |
| Равномерный бег по разному грунту. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра(футбол) | | | 1 | Совершенствование | Равномерный бег(20мин-д,23мин-ю) .ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. . Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра(футбол) | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях  Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин | | | | Текущий | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | апр | | |  | |
| Бег по пересечённой местности(2/3км) Спортивная игра | | | 1 | Учётный | Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности  **2 км – на результат(д), 3км(ю)** Спорт игра | Юноши:  «5» «4» «3»  13,50 14,50 15,50  Девушки:  «5» «4» «3»  10,00 11,30 12,20 | | | | Бег трусцой без учёта времени | | | | | | май | | |  | |
|  | **Гимнастика(18ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Висы и упоры. Строевые упражнения.**  Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Упражнения в висе пройденные в предыдущих классах. | | | 6/1 | Комбинированный | Инструктаж ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте.  Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем переворотом(Ю);толчком ног подъём на верхнюю жердь(Д). Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силы. Подтягивание | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий  -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, брусьях, упражнения на г/скамейке, стенке | | | | | | Текущий | | | Упр на г/скамейке, в висе,подтягивание | | | | | ноя | | |  | |
| Страховка и помощь во время занятий. Упражнения в висе на брусьях, перекладине, г/стенке | | | 1 | Комбинированный | 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. | Текущий | | | Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание | | | | | ноя | | |  | |
| Основы биомеханики г/упражнений. Упражнения на г/снарядах. Эстафеты. | | | 1 | Комбинированный | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъём разгибом до седа ноги врозь, (М); равновесие на нижней жерди(Д)  Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/скамейке, стенке. Эстафеты. | Текущий | | | Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание | | | | | ноя | | |  | |
| Влияние г/упражнений на телосложение и воспитание волевых качеств. Составление простейших комбинаций. | | | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения . Соскок махом назад(ю); упор присев на одной ноге, махом соскок(д). 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 на равновесие ( скамейки). Составление простейших комбинаций. | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы , | | | | | | Текущий | | | Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание | | | | | ноя | | |  | |
| Упражнения для самостоятельной тренировки. Соединение простейших комбинаций . | | | 1 | Совершенствование | Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе; упражнения на равновесие ( скамейки). **Подтягивание в висе- на результат** | Юноши:  «5» «4» «3»  12 10 7  Девушки:  «5» «4» «3»  18 13 6 | | | Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание | | | | | ноя | | |  | |
| История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты | | | 1 | Учетный | История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов.  Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | | | | | | Оценка выполнения подъёма переворотом | | | Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание | | | | | ноя | | |  | |
| **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. | | | 6/1 | Комбинированный | 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**. | -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | | Текущий | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | | | | | ноя | | |  | |
| Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок через коня в длину | | | 1 | Комбинированный | 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. | Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей  Уметь: выполнять опорный прыжок ч/з коня в длину. | | | | | | Текущий | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища | | | | | ноя | | |  | |
| Оказание первой помощи при травме. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Поднимание туловища- на результат | | | 1 | Совершенствование | 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** | Юноши:  «5» «4» «3»  Девушки:  «5» «4» «3»  25 20 15 | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; прыжки ч/з скакалку | | | | | ноя | | |  | |
| Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Прикладные упражнения | | | 1 | Совершенствование | 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 | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях | | | | | | Текущий | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; прыжки ч/з скакалку | | | | | ноя | | |  | |
| Упражнения на снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки со скакалкой- а результат . Игра: «Салки с прыжками» | | | 1 | Совершенствование | 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» | Текущий | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | | | | | ноя | | |  | |
| Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Игры. | | | 1 | Учётный | Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером **Опорный прыжок- на результат.** Игры: « оседлай коня», «соревнования тачек» | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность ,рассудительность  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживанияУметь: выполнять опорный прыжок,  Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации, строевые упражнения | | | | | | Оценка тех опорного прыжка | | | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | | | | | ноя | | |  | |
| **Акробатика. Строевые упражнения**  Правила самостраховки и страховки. Строевые упражнения. Акробатические упражнения освоенные ранее | | | 6/1 | Комбинированный | 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. **Тест на гибкость.** Эстафеты. | Ю:15-9-5  Д:20-12-7 | | | Акробатические упражнения | | | | | дек | | |  | |
| Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см(Ю); сед углом(Д).Лазание по канату и лестнице | | | 1 | Комбинированный | Упражнения на гибкость. Длинный кувырок ч/з препятствие на высоте до 90 см(Ю); сед углом(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 с внешним сопротивлением – с гантелями. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | | | | | Текущий | | | Акробатические упражнения | | | | | дек | | |  | |
| 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 | | | 1 | Комбинированный | 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 | Текущий | | | Акробатические упражнения | | | | | дек | | |  | |
| Кувырок назад ч/з стойку на руках; переворот боком  **Лазание по канату - на результат** Игра эстафета | | | 1 | Комбинированный | 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 | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы  -Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения  Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, преодолевать препятствия разными способами. | | | | | | Лазание(6м):10с-11с-12с | | | Акробатические упражнения | | | | | дек | | |  | |
| Комбинация из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий | | | 1 | Совершенствование | Комбинация из разученных элементов( длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд)-Ю. Гимнастическая полоса препятствий | Текущий | | | Комбинация из разученных элементов | | | | | дек | | |  | |
| Акробатическая комбинация - на результат «Гимнастический марафон» | | | 1 | Учётный | Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/ стенке. | Оценка техники выполнения акробатических элементов | | | Акробатическая комбинация | | | | | дек | | |  | |
| **Спортивные игры ( баскетбол) (18ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра | | | 1 | Комбинированный | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра | | | | Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения | | | Текущий | | | | Комплекс упр с мячами. | | | | окт | | |  | |
| Правила баскетбола. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2\*1;3\*1). Учебная игра | | | 2 | Совершенствование | 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 | | | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | | | Текущий | | | | Комплекс упр с мячами. | | | | окт | | |  | |
| Сочетание приемов: ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра | | | 1 | Совершенствование | 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 | | | | -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Текущий | | | | Комплекс упр с мячами. | | | | окт | | |  | |
| Сочетание приемов: ведение, передача, бросок,. Нападение против зонной защиты. Учебная игра | | | 2 | Комбинированный | 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 игра | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий  Выполнять тактико-технические действия | | | Текущий | | | | Комплекс упр с мячами. | | | | окт | | |  | |
| Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра | | | 2 | Совершенствование | 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 | | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях , | | | Текущий | | | | Комплекс упр с мячами. | | | | окт | | |  | |
| История баскетбола. . Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра | | | 2 | Совершенствование | 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 | | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | | | Текущий | | | | Комплекс упр с мячами. | | | | окт | | |  | |
| Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. | | | 2 | Совершенствование | 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. | | | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | | | Текущий | | | | Прогулка на лыжах | | | | дек | | |  | |
| Бросок полукрюком в движении. Игровые упражнения | | | 2 | Совершенствование | 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 | | | | Оценка тех выполнения ведения мяча | | | | Прогулка на лыжах | | | | дек | | |  | |
| Добивание мяча. Сочетание приёмов: передача, ведение , бросок. Учебная игра. | | | 2 | Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок. Бросок в прыжке с средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Добивание мяча Сочетание приёмов: передача, ведение . бросок. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска, перехват) Нападение через центрового. | | | | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий  -Активно включать ся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | Текущий | | | | Прогулка на лыжах | | | | дек | | |  | |
| Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания и упражнения | | | 2 | Совершенствование | 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) | | | | Текущий | | | | Прогулка на лыжах | | | | дек | | |  | |
| **Спортивные игры ( волейбол) (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Инструктаж Т/Б по волейболу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. | | | 1 | Комбинированный | Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в тройках. Учебная игра. | | | Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения , -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия  Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | | | Текущий | | | | Комплекс 2. Прогулка на лыжах | | | | фев | | |  | |
| Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра | | | 1 | Комбинированный | Комбинации из передвижений и остановок. . Верхняя передача мяча в парах в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра | | | Текущий | | | | Комплекс 2. Прогулка на лыжах | | | | фев | | |  | |
| Терминология игры. Верхняя передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам | | | 1 | Совершенствование | Терминология игры. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку . Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | | | Комплекс 2. Прогулка на лыжах | | | | фев | | |  | |
| Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Учебная игра | | | 1 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку . Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча Игра по упрощенным правилам | | | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности  - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | Текущий | | | | Комплекс 2. Прогулка на лыжах | | | | апр | | |  | |
| Правила и организация игры. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра | | | 1 | Совершенствование | 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 | | | Текущий | | | | Бросок и ловля мча | | | | апр | | |  | |
| Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Учебная игра. | | | 1 | Совершенствование | Комбинации из передвижений и остановок. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Учебная игра. Учебная игра | | |  | | | | Бросок и ловля мча | | | | апр | | |  | |
| Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3,2 зоны Учебная игра | | | 1 | Совершенствование | 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 | | | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность ,рассудительность  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Техника выполнения подачи мяча | | | | Бросок и ловля мча | | | | апр | | |  | |
| Индивидуальное и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 4,3 зоны Учебная игра | | | 1 | Совершенствование | 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 | | | Техника выполнения нападающего удара | | | | Бросок и ловля мча | | | |  | | |  | |
| Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места | | | 1 | Совершенствование | 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 | | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |
| **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. | | 1 | | Совершенствование | 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» | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах | | | | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Значение занятий л/спортом для поддержания работоспособности Переход с одновременного одношажного на попеременный двушажный ход  Прохождение дистанции до 2 км. с 2-3 ускорениями | | 1 | | Совершенствование | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  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» | | Оценка техники одновременного двухшажного хода | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Оказание помощи при обморожениях и травмах. Классический ход на различном рельефе местности. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями | | 1 | | Изучение нового материала | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Классический ход на различном рельефе местности . Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями. Игра «по следам» | | Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения ,  -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия | | | | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Элементы тактики лыжных гонок . Соревнования на 1 км(д); 2 км Торможение поворот плугом на склонах разной крутизны. | | 1 | | Комбинированный | Элементы тактики лыжных гонок . 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» | | Юноши:  «5» «4» «3»  10,00-11,00-12,00  Девушки:  «5» «4» «3»  5,30 6,00 6,30 | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.  Дистанция 3 км | | 1 | | Комбинированный | Передвижения в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.  Дистанция 3 км. Игра «гонка на лыжах в парах» | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | | | | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км. | | 1 | | Комбинированный | Повторение изученных ходов. Техника одновременного безшажного хода. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 4 км. с 2-3 ускорениями Игра «Пятнашки» | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей | | | | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Особенности физической подготовки лыжника. Передвижения попеременным двухшажным и одновременными ходами на разной скорости. | | 1 | | Совершенствование | Режим и питание лыжника Передвижения попеременным двухшажным и одновременными ходами на разной скорости. Переход с попеременных на одновременные хода. Игра «гонка с форой», | | Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.  Прохождение дистанции | | 1 | | Урок совершенствование | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.  Прохождение дистанции 4км. Игры «день и ночь»,» гонка по кругу» | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Правила проведения самостоятельных занятий. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.« Биатлон ». | | 1 | | Совершенствование | Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.«Биатлон». | | Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения | | | | | Текущий | | | | | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | | | янв | | |  | | |
| Подъёмы, смена ног во время спуска. Эстафеты с прохождением в ворота. | | 1 | | Совершенствование | Смена ног во время спуска. . Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота. | | Текущий | | | | | Прогулка на лыжах | | | февр | | |  | | |
| Правила соревнований. Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат(классический ход). | | 1 | | Совершенствование | Дистанция 3 км (д), 5км (м) на результат.(классический ход). Спуски с горы, подъемы **.** Эстафеты-игры,«третий лишний», | | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия  Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью | | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  24,00-25,00-26,00  Девушки:  «5» «4» «3»  16,00-16,30-17,00 | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Дистанция 3 км (д), 5км (м) . Коньковый ход.. Игра «Гонки с выбыванием» | | 1 | | Совершенствование | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. Игра«Бросок через лесок»,» | | Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью | | | | | Юноши:  «5» «4» «3»  22,00-23,00-24,00  Девушки:  «5» «4» «3»  14,30-15,30-16,30 | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Спуск с преодолением неровностей склона Эстафеты. Игры на склоне. | | 1 | | Совершенствование | Спуск с преодолением неровностей склона . Эстафеты. Игры на склоне. | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | | Оценка техники выполнения преодолении неровностей на склоне | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 4/5км Игра «Карельская гонка» | | 1 | | Совершенствование | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка» | | Текущий | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Переходы с одного хода на другой  Спуск с преодолением встречного спуска. Игра «Смелее с горки». | | 1 | | Совершенствование | 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». | | Текущий | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом. | | 1 | | Совершенствование | Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь». | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей  Организовывать самостоятельную, сохранности инвентаря и оборудования, организации деятельность с учётом требований её безопасности места занятий | | | | | Текущий | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Самоконтроль на уроке. Прохождение дистанции 5/6км, используя изученные ходы .Эстафеты. | | 1 | | Учётный | Самоконтроль на уроке Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты. Игра«перемена мест», | | Без учёта времени | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| Непрерывное передвижение изученными ходами . Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки. | | 1 | | Совершенствование | Непрерывное передвижение изученными ходами . Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Итоги лыжной подготовки. | | Текущий | | | | | Прогулка на лыжах | | | фев | | |  | | |
| **Элементы единоборств(9 часов)**  **(3часа -3ч и 6часа-4ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |
| Инструктаж ТБ Пройденный материал по приёмам единоборства в 9 кл | | | 1 | Комбинированный | Инструктаж ТБ Пройденный материал по приёмам единоборства в 9 кл: захват рук, туловища, освобождение от захватов. Игра «Сила и ловкость». | | Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта  Активно включать ся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | | | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | | март | | |  | | |
| Приёмы борьбы лёжа и стоя. Игра « Регби на коленях », «скакуны» | | | 1 | Комбинированный | Приёмы борьбы лёжа и стоя. Игра « Регби на коленях », «скакуны», | | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | | март | | |  | | |
| Самостоятельная разминка перед поединком. Учебная схватка. Игра « командное сваливание» | | | 1 | Комбинированный | Самостоятельная разминка перед поединком Учебная схватка . Игра « командное сваливание» .» | | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | | март | | |  | | |
| Приемы борьбы за выгодное положение Игры «Перетягивание в парах»,«вытолкни из ковра» | | | 1 | Комбинированный | Борьба за выгодное положение на ковре. Повторение захватов, освобождение от захватов. Игры «Перетягивание в парах»,«вытолкни из ковра». | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления- -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия  Знать приёмы страховки. Владеть приемами единоборств | | | | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | | апр | | |  | | |
| Влияние занятий единоборствами на организм человека. Единоборства в парах | | | 1 | Совершенствование | Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах. Игра «отбери мяч», «поймай перчатку» | | Текущий | | | | | | Единоборства в парах | | | апр | | |  | | |
| Приёмы страховки и самостраховки. Игра « возьми свою ленту ». | | | 1 | Комбинированный | Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра « Возьми свою ленту ». | | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | | апр | | |  | | |
| Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах Игра «Вытолкни из круга», | | | 1 | Совершенствование | Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов». | | Организовывать самостоятельную, сохранности инвентаря и оборудования, организации деятельность с учётом требований её безопасности места занятий | | | | Текущий | | | | | | Силовые упражнения | | | апр | | |  | | |
| Самоконтроль при занятиях единоборствами. Борьба за предмет. Игра «Борьба двое против одного». | | | 1 | Совершенствование | Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | | Текущий | | | | | | Силовые упражнения | | | апр | | |  | | |
| Судейство учебной схватки. Силовые упражнения. Игры и игровые упражнения. | | | 1 | Совершенствование | Судейство учебной схватки . Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры « Борьба всадников» « тяни вкруг». | | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Текущий | | | | | | Силовые упражнения | | |  | | |  | | |
| Элементы единоборства, используя изученные игры. | | | 1 | Совершенствование | Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры. | | Текущий | | | | | | Комплекс 4 | | | апр | | |  | | |