РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №27 имени Д.И.Донского»
МБОУ СОШ № 27 г. Шахты

346516 Россия, г. Шахты, Ростовской области, ул. Азовская, 46, тел./факс (8636)26-87-41,
e-mail: russchool27@rambler.ru

Утверждаю:
пр. №___от «____»____ 2018 г.
Директор МБОУ СОШ № 27

_____

Гарковец Т.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре (6-9 класс)**
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
основное общее (6, 9 кл.)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 6 кл. – 2 часа в неделю, 67 ч., 9 кл. – 3 часа в неделю, 97
Учитель **Кочетов Валерий Федорович**
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2014 г.).
(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

г. Шахты
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рас-

суждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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 области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;*

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6 класс – 2 часа в неделю
9 класс - 3 часа в неделю

Содержание данной рабочей программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ФГОС ООО и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы и здоровья обучающихся включается и дифференцированная часть физической культуры.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «ши-

повка юных») и Президентских спортивных играх (стрельба, л/атлетика, баскетбол, плавание).

Содержание программного материала рабочей программы состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта, в него входит материал Федерального учебного плана, выполняется обязательный минимум образования в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретического материала можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развитии, применяется адаптивная физическая культура (шахматы, шашки, корригирующая гимнастика, статические физические упражнения).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (6, 8, 9 классы)

Знания о физической культуре

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, коорди-нации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс – 67 часов

Вид программного материала	Количество часов				
	год	1 четв.	2 Четв.	3 Четв.	4 Четв.
Базовая часть	**50**	**50**			
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
Спортивные игры	12	4	8		
Гимнастика с элементами акробатики	12		6	6	
Упражнения общеразвивающей направленности		В процессе уроков			
Лёгкая атлетика	14	8		4	2
Кроссовая подготовка	12	6		2	4
Вариативная часть	**17**	**17**			
Спортивные игры	12			8	4
Лёгкая атлетика	5				5
Всего за учебный год	**67**	**18**	**14**	**20**	**15**

9 класс

Вид программного материала	Количество часов				
	год	1 четв.	2 Четв.	3 Четв.	4 Четв.
Базовая часть		**75**			
Основы знаний по физической культуре		В процессе учебной деятельности			
Лёгкая атлетика	**22**	11		10	
Гимнастика с основами акробатики	**18**	7	11		
Кроссовая подготовка	**11**	7			4
Спортивные игры	**31**		6	15	10
Вариативная часть		**22**			
Спортивные игры			5	5	3
Лёгкая атлетика					3
ОРУ, строевые упражнения, упражнения корригирующей гимнастики		В процессе учебной деятельности			
Всего за учебный год	**97**	**25**	**22**	**30**	**20**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

ТК-текущий контроль, У-учетный

№ урока	*Дата*		*Тема урока*	*Вид контроля*
			Лёгкая атлетика (8 ч)	
1(1)	*6.09*		**Спринтерский бег.** Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра» Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	***ТК***
2(2)	*8.09*		Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50) , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	***ТК***
3(3)	*13.09*		Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	***ТК***
4(4)	*15.09*		Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15м) , бег с ускорением(50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	***ТК***
5(5)	*20.09*		Спринтерский бег. Бег на результат (60). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра» Разведчики и часовые».	***У***
6(6)	*22.09*		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1) с 5-6 м. ОРУ В движении. Подвижная игра» Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***ТК***
7(7)	*27.09*		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	***ТК***

8(8)	*29.09*		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	***У***
Кроссовая подготовка (6 часов)				
9(1)	*4.10*		Бег по пересечённой местности; преодоление препятствий 1.Равномерный бег(5мин); ОРУ-7-8упр; инструктаж по технике безопасности; 2.Прыжковые упражнения на скатах; 3.Пробегание отрезков 2х100;2х200; 4.Подвижная игра «Борьба за знамя».	***ТК***
10(2)	*6.10*		Бег по пересечённой местности; преодоление препятствий. 1.Равномерный бег (5 мин); 2.ОРУ -7-8 упр; 3.Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000 м; 4.Подвижная игра «Салки с выручалкой»	***ТК***
11(3)	*11.10*		Бег по пересечённой местности; преодоление препятствий. 1.Равномерный бег(7мин); 2ОРУ-7-8 упр; 3.Специальные беговые упражнения; 4.Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000м; 5.Подвижная игра «Караси и щука»	***ТК***
12(4)	*13.10*		Бег по пересечённой местности; преодоление препятствий. 1.Равномерный бег (7мин); 2.ОРУ в движении -7-8 упр; 3.Прыжковые упражнения на скатах; 4.преодоление естественных препятствий: -наступанием; -в прыжке. 5.Подвижная игра «Бег за флажками».	***ТК***
13(5)	*18.10*		Бег по пересечённой местности; преодоление препятствий. 1.Равномерный бег (9мин); 2.ОРУ в движении -7-8 упр; 3.Специальные беговые упражнения. 4.Бег в гору и под гору. 5.Преодоление естественных препятствий. 6.Учебные игры: мини-футбол; пионербол.	***ТК***
14(6)	*20.10*		Бег по пересечённой местности; преодоление препятствий. 1.Бег по пресечённой местности(1000м) 2.Учебные игры: мини-футбол; пионербол.	***У***
Спортивные игры (12 часов)				

15(1)	***25.10***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности.	***ТК***
16(2)	***27.10***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	***ТК***
17(3)	***10.11***		Волейбол. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в прах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	***ТК***
18(4)	***15.11***		Волейбол. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	***ТК***
19(5)	***17.11***		Волейбол. Специальные упражнения. Передача мяча двумя руками сверху над собой (2 раза) – передача вперед. Передача мяча снизу двумя руками над собой (2 раза). Игра в пионербол	***ТК***
20(6)	***22.11***		Волейбол. Специальные упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, передача через сетку 2-мя сверху. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	***У***
21(7)	***24.11***		Волейбол. Специальные упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, передача через сетку 2мя сверху.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в в/б - комбинация изученных элементов.	***ТК***
22(8)	***29.11***		Волейбол. Специальные упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	***ТК***
23(9)	***1.12***		Волейбол. Специальные упражнения. ОФП. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, передача через сетку (в парах). Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол Комбинация освоенных элементов.	***ТК***

24(10)	*6.12*		Волейбол. Специальные упражнения. ОФП. Передача мяча двумя руками сверху в 3-х. Прием мяча снизу двумя руками над собой и, передача через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Комбинация освоенных элементов.	***ТК***
25(11)	*8.12*		Волейбол. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в мини-волейбол	***ТК***
26(12)	*13.12*		Волейбол. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в мини-волейбол.	***У***
Гимнастика (12 часов)				
27(1)	*15.12*		Основы знаний. Кувырок вперед и назад. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг , размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты	***ТК***
28(2)	*20.12*		Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг , размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты	***ТК***
29(3)	*22.12*		Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Два кувырка слитно, стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки).	***ТК***
30(4)	*27.12*		Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	***ТК***
31(5)	*29.12*		Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	***ТК***
32(6)	*10.01*		Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	***У***
33(7)	*12.01*		Опорный прыжок, упражнения в равновесии. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке	***ТК***
34(8)	*17.01*		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты	***ТК***
35(9)	*19.01*		Висы и упоры. Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***ТК***

36(10)	*24.01*		Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***У***
37(11)	*26.01*		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений. ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры.	***ТК***
38(12)	*31.01*		Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений. ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры.	***У***
Легкая атлетика (6 часов)				
39(1)	*2.02*		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	***ТК***
40(2)	*7.02*		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнения с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	***ТК***
41(3)	*9.02*		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	***ТК***
42(4)	*14.02*		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.	***ТК***
43(5)	*16.02*		Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	***У***
44(6)	*21.02*		Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	***У***
Кроссовая подготовка (6 часов)				
45(1)	*28.02*		1. Бег по пересеченной местности (2000 м.) 2. Учебные игры:- мини-футбол; - мини-баскетбол; - мини-волейбол	***ТК***
46(2)	*2.03*		1. Инструктаж по ТБ. 2. Равномерный бег (8 мин.) 3. ОРУ. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Бег с преодолением препятствий. 6. Подвижные игры: «Лапта»; «Борьба за знамя».	***ТК***

47(3)	***7.03***		Равномерный бег (12 мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол; - мини-баскетбол; - мини-волейбол.	***ТК***
48(4)	***9.03***		1. Равномерный бег (15 мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол; - мини-баскетбол; - мини-волейбол.	***ТК***
49(5)	***14.03***		1. Равномерный бег (15 мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол; - мини-баскетбол; - мини-волейбол.	***ТК***
50(6)	***16.03***		Бег по пересеченной местности (2000 м.) 2. Учебные игры:- мини-футбол; - мини-баскетбол; - мини-волейбол.	***У***
Спортивные игры (12 часов)				
51(1)	***21.03***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	***ТК***
52(2)	***23.03***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	***ТК***
53(3)	***4.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	***ТК***

54(4)	***6.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***У***
55(5)	***11.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	***ТК***
56(6)	***13.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	***ТК***
57(7)	***18.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	***ТК***
58(8)	***20.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3).	***ТК***
59(9)	***25.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	***ТК***
60(10)	***27.04***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	***ТК***

61(11)	***2.05***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, остановки Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	***ТК***
62(12)	***4.05***		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).Развитие координационных способностей.	***У***
Легкая атлетика (5 часов)				
63(1)	***11.05***		Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра» Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	***ТК***
64(2)	***16.05***		Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50) , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	***ТК***
65(3)	***18.05***		1.Равномерный бег (9мин); 2.ОРУ в движении -7-8 упр; 3.Специальные беговые упражнения. 4.Чередование ходьбы и бега на дистанции 1000м; 5.Учебные игры: мини-футбол; пионербол.	***ТК***
66(4)	***23.05***		Бег по пересеченной местности (1000 м). Учебные игры: мини-футбол, пионербол.	***У***
67(5)	***25.05***		***резерв***	

9 класс

ТК-текущий контроль, У-учетный

№ урока	*Дата*		*Тема урока*	*Вид контроля*
			Лёгкая атлетика (11 ч)	
1(1)	*2.09*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***ТК***
2(2)	*5.09*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***ТК***
3(3)	*6.09*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	***ТК***
4(4)	*9.09.*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт *(до 30 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***ТК***
5(5)	*12.09*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	***У***
6(6)	*13.09*		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***ТК***
7(7)	*16.09*		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	***ТК***
8(8)	*19.09*		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	***ТК***
9(9)	*20.09*		Бег *(1500 м- д., 2000 м-м.)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	***ТК***
10(10)	*23.09*		Бег *(1500 м- д., 2000 м-м.)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***ТК***
11(11)	*26.09*		Бег *(1500 м- д., 2000 м-м.)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	***У***
			Кроссовая подготовка (7 ч.)	

12(1)	***27.09***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
13(2)	***30.09***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
14(3)	***3.10***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***У***
15(4)	***4.10***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
16(5)	***7.10***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
17(6)	***10.10***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
18(7)	***11.10***		Бег по пересеченной местности; преодоление препятствий. Бег на результат (3000м-м., 2000м-д.). Развитие выносливости.	***У***
Гимнастика (18 ч.)				
19(1)	***14.10***		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности	***ТК***
20(2)	***17.10***		Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Страховка и помощь во время занятий	***ТК***

21(3)	***18.10***		Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Упражнения для самостоятельных тренировок. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки	***ТК***
22(4)	***21.10***		Висы. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей	***У***
23(5)	***24.10***		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие кондиционных способностей	***ТК***
24(6)	***25.10***		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.	***ТК***
25(7)	***28.10***		Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты	***ТК***
26(8)	***11.11***		Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты	***У***
27(9)	***14.11***		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса	***ТК***
28(10)	***15.11***		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса	***ТК***
29(11)	***18.11***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей	***ТК***

30(12)	***21.11***		Акробатика. Лазанье. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении	***ТК***
31(13)	***22.11***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений	***ТК***
32(14)	***25.11***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки	***У***
33(15)	***28.11***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений	***ТК***
34(16)	***29.11***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки	***ТК***
35(17)	***2.12***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений	***ТК***
36(18)	***5.12***		Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д). Лазанье по канату в два приема. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки	***У***
Спортивные игры (31 ч.)				
37(1)	***6.12***		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах	***ТК***

38(2)	***9.12***		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах	***ТК***
39(3)	***12.12***		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	***ТК***
40(4)	***13.12***		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	***ТК***
41(5)	***16.12***		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	***ТК***
42(6)	***19.12***		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	***ТК***
43(7)	***20.12***		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	***У***

44(8)	***23.12***		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	***ТК***
45(9)	***26.12***		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	***ТК***
46(10)	***27.12***		Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	***ТК***
47(11)	***30.12***		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	***ТК***
48(12)	***10.01***		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	***У***
49(13)	***13.01***		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	***ТК***
50(14)	***16.01***		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 × 5). Учебная игра. Упражнения на развитие психомоторных способностей	***ТК***

51(15)	***17.01***		Баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	***ТК***
52(16)	***20.01***		Баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время ведения. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	***У***
53(17)	***23.01***		Баскетбол. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	***ТК***
54(18)	***24.01***		Баскетбол. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Накрывание мяча. Подстраховка. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей	***ТК***
55(19)	***27.01***		Баскетбол. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	***ТК***
56(20)	***30.01***		Баскетбол. Взаимодействия игроков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Подстраховка. Личная опека. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	***ТК***
57(21)	***31.01***		Баскетбол. Взаимодействия игроков. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через «заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	***ТК***

58(22)	***3.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	***ТК***
59(23)	***6.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***ТК***
60(24)	***7.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***ТК***
61(25)	***10.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	***ТК***
62(26)	***13.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	***У***
63(27)	***14.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	***ТК***
64(28)	***17.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***ТК***
65(29)	***20.02***		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***ТК***
66(30)	***21.02***		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***ТК***

67(31)	*27.02*		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражение сеткой. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***У***
			Легкая атлетика (13 ч.)	
68(1)	*28.02*		Бег на средние дистанции. Бег (2000 м-м., 1500м-д.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
69(2)	*3.03*		Бег на средние дистанции. Бег (2000 м-м., 1500м-д.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
70(3)	*6.03*		Бег на средние дистанции. Бег (2000 м-м., 1500м-д.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	***ТК***
71(4)	*7.03*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***У***
72(5)	*10.03*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***ТК***
73(6)	*13.03*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***ТК***
74(7)	*14.03*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***ТК***
75(8)	*17.03*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***ТК***
76(9)	*20.03*		Бег на результат (60 м). специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	***У***
77(10)	*21.03*		Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность без разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	***ТК***
78(11)	*3.04*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***ТК***
79(12)	*4.04*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	***У***

80(13)	*7.04*		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.) Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
Спортивные игры (13 ч.)				
81(1)	*10.04*		Волейбол. П.Т.Б. Подводящие упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя передача мяча назад, за голову. Прямой нападающий удар с разбега после подбрасывания мяча партнером. Одиночное блокирование Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам	***ТК***
82(2)	*11.04*		Волейбол П.Т.Б. Специальные упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах через сетку. Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером. Техника нижней прямой подачи, приема. Одиночное блокирование. Игра в в/б (комбинация освоенных элементов вторая передача в зону 3,затем в зону2 или 4).	***ТК***
83(3)	*14.04*		Волейбол П.Т.Б. Специальные упражнения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах(4-х) через сетку. Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером. Игра в защите. Техника нижней прямой подачи, приема . Групповое блокирование. Игра в в/б (комбинация освоенных элементов вторая передача в зону 3,затем в зону2 ,4).	***ТК***
84(4)	*17.04*		Волейбол П.Т.Б. Специальные упражнения. Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером. Групповое блокирование. Техника нижней прямой подачи заданную зону, приема с подачи после перемещения. Игра в защите.Игра в в/б. (комбинация освоенных элементов, вторая передача в зону2,4 для нападающего удара).	***ТК***
85(5)	*18.04*		Волейбол П.Т.Б. Специальные упражнения. Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером, блокирование. Нижняя прямая подача в заданную зону, прием подачи после перемещения. Игра в в/б (комбинация освоенных элементов, вторая передача в зону2,4 для нападающего удара).	***ТК***
86(6)	*21.04*		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***
87(7)	*24.04*		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***

88(8)	***25.04***		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***
89(9)	***28.04***		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***
90(10)	***2.05***		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***У***
91(11)	***5.05***		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***
92(12)	***12.05***		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***
93(13)	***15.05***		П.Т.Б. Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	***ТК***
Кроссовая подготовка (4 ч.)				
94(14)	***16.05***		Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель	***ТК***
95(15)	***19.05***		Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную цель	***ТК***
96(16)	***22.05***		Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки	***У***
97(17)	***23.05***		Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Правила самоконтроля	***ТК***

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
общеразвивающего цикла
МБОУ СОШ №27
от_____2018 года №_____
Руководитель МО_____
Евсеева С.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ В.А.Трофимова
(подпись)
«_____»_____2018 года