

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Курганской области**  
**Администрация Шадринского муниципального округа**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**«Юлдусская средняя общеобразовательная школа имени Х.Г. Гизатуллина»**

**РАССМОТРЕНО**

**педагогическим советом**

**Протокол № 7 от 29.08.2022 г.**



\_\_\_\_\_ Мухамеджанова Е.А.

Приказ № 84 а от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Физическая культура»**  
**для 5-9 классов основного общего образования**  
**на 2022-2023 учебный год.**

**Составитель: Барнашева Алёна Александровна**

**Учитель физической культуры**

**с. Юлдус 2022**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении ФГОСООО»
2. Фундаментального ядра содержания общего образования . Рос. Акад.наук, Рос.акад. образования; под редакцией В.В.Козлова, А.М. Кондакова. М.: Просвещение, 2011
3. Примерной программы по учебному предмету. Физическая культура 5-9 классы: прект. М.: Просвещение, 2011
4. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Юлдусская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Гизатуллина Х.Г. »
5. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2013

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование» .

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий

физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий..

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В школе нет материальной базы для проведения тем: «Плавание», «Элементы единоборств», «Гандбол», эти темы заменяются «Спортивными играми», « Русской лаптой».

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

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года, всего 510 уроков за 5 лет.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные** результаты характеризуют опыт 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты по классам представлены в виде нормативов двигательной деятельности учащихся:**



## 5 класс

| Контрольные упражнения                          | Нормативы         |      |       |         |      |       |
|---|-------------------|------|-------|---------|------|-------|
|   | мальчики          |      |       | Девочки |      |       |
|   | 5                 | 4    | 3     | 5       | 4    | 3     |
| Бег 60 м (с)                                    | 10,0              | 10,6 | 11,2  | 10,4    | 10,8 | 11,4  |
| Бег 2000 м                                      | Без учета времени |      |       |         |      |       |
| Прыжок в длину с разбега (см)                   | 340               | 300  | 260   | 300     | 260  | 220   |
| Прыжок в длину с места (см)                     |                   |      |       |         |      |       |
| Метание мяча 150 г в длину (м)                  | 34                | 27   | 20    | 21      | 17   | 14    |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 6                 | 4    | 3     |         |      |       |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |                   |      |       | 15      | 10   | 8     |
| Бег на лыжах 1 км (мин., с)                     | 6,30              | 7,00 | 7,40  | 7,00    | 7,30 | 8,10  |
| Бег на лыжах 2 км                               | Без учета времени |      |       |         |      |       |
| Кросс 1500 м (мин., с)                          | 8,50              | 9,30 | 10,00 | 9,00    | 9,40 | 10,30 |
| Челночный бег 3*10                              |                   |      |       |         |      |       |

## 6 класс

| Контрольные упражнения                          | Нормативы         |      |      |         |      |      |
|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|   | мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|   | 5                 | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Бег 60 м (с)                                    | 9,8               | 10,4 | 11,1 | 10,3    | 10,6 | 11,2 |
| Бег 2000 м                                      | Без учета времени |      |      |         |      |      |
| Прыжок в длину с разбега (см)                   | 360               | 330  | 270  | 330     | 280  | 230  |
| Прыжок в длину с места (см)                     |                   |      |      |         |      |      |
| Метание мяча 150 г в длину (м)                  | 36                | 29   | 21   | 23      | 18   | 15   |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 7                 | 5    | 4    |         |      |      |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |                   |      |      | 17      | 14   | 9    |

|                             |                   |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег на лыжах 2 км (мин., с) | 14,00             | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 15,30 |
| Бег на лыжах 3 км           | Без учета времени |       |       |       |       |       |
| Кросс 2000 м (мин., с)      | 14,30             | 15,30 | 16,30 | 15,30 | 16,30 | 17,30 |
| Челночный бег 3*10          |                   |       |       |       |       |       |

7 класс

| Контрольные упражнения                          | Нормативы         |       |       |         |       |       |
|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|   | 5                 | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 60 м (с)                                    | 9,4               | 10,2  | 11,0  | 9,8     | 10,4  | 11,0  |
| Бег 2000 м                                      | Без учета времени |       |       |         |       |       |
| Прыжок в длину с разбега (см)                   | 380               | 350   | 290   | 350     | 300   | 240   |
| Прыжок в длину с места (см)                     |                   |       |       |         |       |       |
| Метание мяча 150 г в длину (м)                  | 39                | 31    | 23    | 26      | 19    | 16    |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 8                 | 6     | 5     |         |       |       |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |                   |       |       | 19      | 15    | 11    |
| Бег на лыжах 2 км (мин., с)                     | 13,00             | 14,00 | 14,30 | 14,00   | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км                               | Без учета времени |       |       |         |       |       |
| Кросс 2000 м (мин., с)                          | 13,00             | 14,00 | 15,00 | 14,00   | 15,00 | 16,00 |
| Челночный бег 3*10                              |                   |       |       |         |       |       |
| Бег 1500 м (мин,с)                              | 7,00              | 7,30  | 8,00  | 7,30    | 8,00  | 8,30  |

8 класс

| Контрольные упражнения | Нормативы         |       |       |         |       |       |
|------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                        | мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|                        | 5                 | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 60 м (с)           | 8,8               | 9,7   | 10,5  | 9,7     | 10,2  | 10,7  |
| Бег 2000 м (мин,с)     | 10,00             | 10,40 | 11,40 | 11,00   | 12,40 | 13,50 |
| Бег 3000 м (мин,с)     | Без учета времени |       |       |         |       |       |

|   |                   |       |       |      |       |       |
|---|-------------------|-------|-------|------|-------|-------|
| Прыжок в длину с разбега (см)                   | 410               | 370   | 310   | 360  | 310   | 260   |
| Прыжок в длину с места (см)                     |                   |       |       |      |       |       |
| Метание мяча 150 г в длину (м)                  | 42                | 37    | 28    | 27   | 21    | 17    |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 9                 | 7     | 6     |      |       |       |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |                   |       |       | 15   | 10    | 6     |
| Бег на лыжах 3 км (мин., с)                     | 18                | 19    | 20    | 20   | 21    | 23    |
| Бег на лыжах 5 км                               | Без учета времени |       |       |      |       |       |
| Челночный бег 3*10                              |                   |       |       |      |       |       |
| Кросс 2000 м (мин,с)                            |                   |       |       | 12,3 | 13,30 | 14,30 |
| Кросс 3000 м (мин,с)                            | 16,30             | 17,30 | 18,30 |      |       |       |

9 класс

| Контрольные упражнения                          | Нормативы         |       |       |         |       |       |
|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|   | 5                 | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег 60 м (с)                                    | 8,4               | 9,2   | 10,0  | 9,4     | 10,0  | 10,5  |
| Бег 2000 м (мин,с)                              | 9,20              | 10,00 | 11,00 | 10,20   | 12,00 | 13,00 |
| Бег 3000 м                                      | Без учета времени |       |       |         |       |       |
| Прыжок в длину с разбега (см)                   | 430               | 380   | 330   | 370     | 30    | 290   |
| Прыжок в длину с места (см)                     |                   |       |       |         |       |       |
| Метание мяча 150 г в длину (м)                  | 45                | 40    | 31    | 28      | 23    | 18    |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса     | 10                | 8     | 7     |         |       |       |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа |                   |       |       | 20      | 15    | 10    |
| Бег на лыжах 3 км (мин., с)                     | 17,30             | 18,00 | 19,00 | 19,30   | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах 5 км                               | Без учета времени |       |       |         |       |       |
| Челночный бег 3*10                              |                   |       |       |         |       |       |
| Кросс 2000 м (мин,с)                            |                   |       |       | 11,30   | 12,30 | 13,30 |
| Кросс 3000 м (мин,с)                            | 15,30             | 16,30 | 17,30 |         |       |       |

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

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

#### ***Физическая культура человека.***

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

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

#### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

физической культуры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Русская лапта.* Игра по правилам

***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Волейбол.***

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

**Русская лапта.** Развитие быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, глазомера.

### **Содержание учебного предмета по классам**

в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

#### **5 класс**

**Основы знаний. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

##### ***История физической культуры.***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

##### ***Физическая культура человека.***

*Познай себя*

Рост - весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

**Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 102ч.**

***Легкая атлетика 21ч.***

*Беговые упражнения 6ч.*

Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

*Прыжковые упражнения 3ч.*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

*Метание малого мяча 3ч.*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

*Развитие выносливости* 3ч.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей* 3ч.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей* 3ч

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

***Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

*Организуящие команды и приемы* 2ч.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)* 2ч.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении



Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч.*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 2ч.*

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

*Опорные прыжки 2ч.*

Освоение опорных прыжков

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)

*Акробатические упражнения и комбинации 2ч.*

Освоение акробатических комбинаций

Кувырок вперед и назад стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей 2ч.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч.*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей 1ч.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости 2ч.*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

### **Спортивные игры 47ч.**

#### **Баскетбол.15ч**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передачи мяча 2ч.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча 2ч.*

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков 1ч.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты 3ч.*

Вырывание и выбивание мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч.*

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры 3ч.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол. 15ч.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.*

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники, приема и передачи мяча 2ч.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей) 0,5ч.*

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) 0,5ч.*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости 1ч.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 1ч.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7- 10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи 2ч.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки

*Освоение техники прямого нападающего удара 3ч.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры 3ч.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).

*Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение , сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

#### **Русская лапта 4ч.**

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игры 2ч.*

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

*Развитие выносливости 1ч.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей1ч.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

*Овладение организаторскими умениями*

Умение организовывать игру во внеурочное время.

#### **Футбол 13ч.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч.*

Стойки игрока. Передвижение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения)

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча .2ч.*

Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам. 2ч.*

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры. 4ч.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 2ч.*

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

***Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16ч.***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч.*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов. 14ч.*

Попеременный душажный и одновременный бесшажные ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах до 3 км.

*Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов).

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).*

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

### Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

### Выносливость

Упражнения для развития выносливости

### Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)*

### Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

## **6 класс**

**Основы знаний. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

### ***История физической культуры.***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

### ***Физическая культура человека***

## *Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

**Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 102 ч.**

***Легкая атлетика 21ч.***

*Беговые упражнения 6ч.*

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м

Бег с ускорением от 30 до 50 м

Скоростной бег до 50 м

Бег на результат 60м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м.

*Прыжковые упражнения 3ч.*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега

*Метание малого мяча 3ч.*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости 3ч.*

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей 3ч.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей 3ч.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

*Организуемые команды и приемы 2ч.*



### Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) 2ч.*

### Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) 2ч.*

### Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 2ч.*

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

*Опорные прыжки 2ч.*

### Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Акробатические упражнения и комбинации 2ч.*

### Освоение акробатических комбинаций

Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью

*Развитие координационных способностей 2ч.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости 1ч.*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей 1ч.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости 2ч.*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; остановка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Спортивные игры 47ч.**

### **Баскетбол. 15ч**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передачи мяча 2ч.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча 2ч.*

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.

*Овладение техникой бросков 2ч.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты 3ч.*

Вырывание и выбивание мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 1ч.*

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры 2ч.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 1ч.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол. 15ч**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.*

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники, приема и передачи мяча. 1ч.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 0,5ч*

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). 0,5ч*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости. 1ч.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 1ч.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7- 10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи. 2ч.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

*Освоение техники прямого нападающего удар. 3ч.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

*Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Русская лапта. 4ч.**

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игр. 2ч.*

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

*Развитие выносливости. 1ч.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. 1ч.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

*Овладение организаторскими умениями*

Умение организовывать игру во внеурочное время.

### **Футбол .13ч.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча. 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам. 3ч.*

Продолжение освоения техникой ударов воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры. 4 ч.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 1ч.*

Игра по упрощенным правилам на площадках разным размером.

Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

***Лыжная подготовка. Лыжные гонки 16 ч.***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч.*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов 14ч.*

Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «Сторки на горку» и др.

*Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей (изучается без выделения отдельных часов)**

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)*

#### Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

#### Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

#### Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

#### Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

#### Выносливость

Упражнения для развития выносливости

#### Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)*

#### Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

### **7 класс**

**Основы знаний. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

#### ***История физической культуры***

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

Страницы истории

Зарождение Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

*История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).*

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

*Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.*

Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

### **Физическая культура человека**

*Познай себя*

Росто-весовые показатели

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*

Правильная и неправильная осанка.

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма

*Режим дня и его основное содержание*

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.*

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

**Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки 102ч.**

***Легкая атлетика. 21ч.***

*Беговые упражнения. 6ч.*

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м

Бег с ускорением от 40 до 60 м

Скоростной бег до 60 м

Бег на результат 60м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

*Прыжковые упражнения. 3ч.*

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Метание малого мяча. 3ч.*

Овладение техникой метания малого мяча

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов: в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера. После броска вверх.

*Развитие выносливости. 3ч.*

Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

*Развитие скоростно-силовых способностей. 3ч.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей. 3ч.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.



*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

***Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики. 18 ч.***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения упражнений.

*Организирующие команды и приемы. 2ч.*

Освоение строевых упражнений

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!»

«Полный шаг!»

*Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). 2ч.*

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). 2ч.*

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. 2ч.*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Опорные прыжки. 2ч.*

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь ( козел в ширину, высота 105-110см)

*Акробатические упражнения и комбинации. 2ч.*

Освоение акробатических комбинаций

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки : кувырок назад в «полушпагат».

*Развитие координационных способностей. 2ч.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 1ч*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей. 1ч.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости. 2ч.*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*Овладение организаторскими умениями*

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

***Спортивные игры 47ч.***

**Баскетбол 15ч.**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.*

Дальнейшее обучение технике движений

*Освоение ловли и передачи мяча. 1ч.*

Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение техники ведения мяча. 1ч.*

Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков. 2ч.*

Дальнейшее обучение технике движения.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м

*Освоение индивидуальной техники защиты. 3ч.*

Перехват мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Дальнейшее обучение техники движений

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры. 4ч.*

Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 1ч.*

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.

### **Волейбол 15ч.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.*

Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники, приема и передачи мяча. 1ч.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 2ч.*

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

*Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму. 0,5ч*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*Развитие выносливости. 0,5ч*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. 1ч.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи. 1ч.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м от сетки через сетку

*Освоение техники прямого нападающего удара. 3ч.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, подача, удар.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций.

*Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение , сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

#### **Русская лапта. 4ч.**

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игры. 2ч.*

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта»

*Развитие выносливости. 1ч.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

*Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. 1ч.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча и высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течении 7-10с . подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

*Овладение организаторскими умениями*

Умение организовывать игру во внеурочное время.

### **Футбол. 13ч.**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности*

История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча. 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам. 2ч.*

Продолжение освоения техникой ударов воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры. 4ч.*

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники.

### ***Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16ч.***

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. 2ч.*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

*Освоение техники лыжных ходов. 14ч.*

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом, прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

*Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)*

Основные двигательные способности

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомотивной ловкости.

*Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)( во время учебного дня и учебной недели)*

Туризм

История туризма в мире и в России.

Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

## **8 класс**

**Что вам надо знать. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

**Физическое развитие человека.**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям*

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

***Самонаблюдение и самоконтроль .***

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

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

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями***

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

***Совершенствование физических способностей***

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

***Адаптивная физическая культура.***

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка.***

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

*История возникновения и формирования физической культуры.*

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

### ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и об олимпиаде в Сочи в 2014г.

### ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения***

*Олимпиады: странички истории*

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта.

### **Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы 102ч.**

#### ***Спортивные игры 45ч.***

##### Баскетбол 15ч.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

*Овладение техникой бросков мяча 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты 3ч.*

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 0,5ч.*

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей 0,5ч.*

Дальнейшее закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей.

*Освоение тактики игры 3ч.*



Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей 2ч.*

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Русская лапта 2ч.

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности*

История возникновения лапты. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности.

*Освоение техники, основных приемов игры 2ч.*

Передача мяча. Попытки сбрасывания мяча. Техника ловли мяча. Перемещения по площадке. Игра «Русская лапта».

Футбол 13ч.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч.*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча. 1ч.*

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.

*Освоение техники ведения мяча. 2ч.*

Совершенствование техники ведения мяча

*Овладение техникой ударов по воротам 3ч.*

Совершенствование техники ударов по воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование техники владения мячом

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Совершенствование тактики игры

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 1ч.*

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Волейбол. 15 ч.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники, приема и передачи мяча. 1ч.*

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 0,5ч.*

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). 0,5ч.*

Дальнейшее обучение техники движений.

*Развитие выносливости. 1ч.*

Дальнейшее развитие выносливости

*Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. 1ч.*

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи. 2ч.*

Нижняя прямая подача мяча . прием подачи.

*Освоение техники прямого нападающего удара. 3ч.*

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование координационных способностей

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

*Знания о спортивной игре*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой (в процессе урока и самостоятельных занятий)*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

***Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18ч.***

*Освоение строевых упражнений. 1ч.*

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 1ч*

Совершенствование двигательных способностей

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 1ч*

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

*Освоение и совершенствование висов и упоров 3ч*

Мальчики: из виса на подколенниках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

*Освоение опорных прыжков. 3ч.*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* ( конь в ширину, высота 110см)

*Освоение акробатических комбинаций.. 3ч.*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки : «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

*Развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование координационных способностей.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 1ч.*

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей. 1ч.*

Совершенствование скоростно- силовых способностей

*Развитие гибкости. 3ч.*

Совершенствование двигательных способностей

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Самостоятельные занятия*

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

*Овладение организаторскими умениями*

Самостоятельное составление простейших комбинаций, упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

#### ***Легкая атлетика. 25ч.***

*Овладение техникой спринтерского бега .10ч.*

Высокий старт до 30 м

Бег с ускорением от 70 до 80 м

Скоростной бег до 70 м

*Овладение техникой прыжка в длину 4ч.*

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту. 4ч.*

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 4ч.*

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) ( девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с шага, с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей. 3ч.*

Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.

*Знания о физической культуре*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

#### ***Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14ч.***

*Освоение техники лыжных ходов. 14 ч.*

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

### *Знания*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

### ***Утренняя гимнастика***

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

### ***Выбирайте виды спорта***

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, , баскетболистов и волейболистов.

### ***Тренировку начинаем с разминки***

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

### ***Повышайте физическую подготовленность.***

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

### ***Коньки***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

### ***Хоккей***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

### ***Бадминтон***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

### ***Скейтборд***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

### ***Атлетическая гимнастика***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

*После тренировки*

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

*Ваш домашний стадион*

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

*Рефераты и итоговые работы.*

## **9 класс**

**Что вам надо знать. Знания о физической культуре** (изучается без выделения отдельных часов)

### ***Физическое развитие человека***

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям.*

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память)

### ***Самонаблюдение и самоконтроль***

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

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

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

#### ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями***

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы). Их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

#### ***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах

#### ***Совершенствование физических способностей***

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

#### ***Адаптивная физическая культура***

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

#### ***Профессионально-прикладная физическая подготовка***

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

#### ***История возникновения и формирования физической культуры***

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

#### ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о олимпиаде в Сочи в 2014г.

#### ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения***

*Олимпиады: странички истории.*

Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

## **Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы. 102ч.**

### ***Спортивные игры 45ч.***

#### Баскетбол 15ч.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передачи мяча. 1ч.*

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча. 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

*Овладение техникой бросков мяча. 2ч.*

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты. 3ч.*

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 0,5ч.*

Совершенствование техники

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. 0,5ч.*

Совершенствование техники.

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 2ч.*

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

#### Русская лапта. 2ч.

*Краткая характеристика подвижной игры. Требования к технике безопасности.*

История возникновения лапты.. Основные правила игры в лапту. Основные приемы игры в лапту. Правила техники безопасности. 2ч.

#### Футбол. 13ч.

*Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек. 1ч.*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча 1ч.*

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

*Освоение техники ведения мяча. 2ч.*



Совершенствование техники ведения мяча.

*Овладение техникой ударов по воротам. 3ч.*

Совершенствование техники ударов по воротам.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование техники владения мячом.

*Закрепление техники перемещений. Владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Совершенствование тактики игры.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 1ч.*

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

Волейбол. 15 ч.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1ч.*

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

*Освоение техники, приема и передачи мяча. 1ч.*

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 0,5ч.*

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). 0,5ч.*

Совершенствование координационных способностей.

*Развитие выносливости. 1ч.*

Совершенствование выносливости.

*Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. 1ч.*

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Освоение техники нижней прямой подачи. 2ч.*

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара. 3ч.*

Прямой нападающий удар при встречных передачах

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование координационных способностей.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование координационных способностей

*Освоение тактики игры. 3ч.*

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*Знания о спортивной игре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли ,передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовленности*

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов ( ловля, передача, броски или удары в цель, ведение , сочетание приемов).

*Овладение организаторскими умениями*

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой спортивной игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

***Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики. 14 ч.***

*Освоение строевых упражнений. 1ч.*

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 1ч.*

Совершенствование двигательных способностей

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. 1ч.*

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

*Освоение и совершенствование висов и упоров. 2ч.*

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков. 2ч.*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см)

Девочки: прыжок боком ( конь в ширину, высота 110см)

*Освоение акробатических комбинаций. 2ч.*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки : равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей. 1ч.*

Совершенствование координационных способностей.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 1ч.*

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей. 1ч.*

Совершенствование скоростно- силовых способностей

*Развитие гибкости. 2ч.*

Совершенствование двигательных способностей

*Знания о физической культуре*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Самостоятельные занятия*

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

*Овладение организаторскими умениями*

Самостоятельное составление простейших комбинаций, упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

***Легкая атлетика. 25ч.***

*Овладение техникой спринтерского бега. 10ч.*

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

*Овладение техникой прыжка в длину. 4ч.*

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

*Овладение техникой прыжка в высоту. 4ч.*

Совершенствование техники прыжка в высоту

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 4ч.*

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) ( девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 м) Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши - 3 кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.

*Развитие скоростно-силовых способностей. 3ч.*

Совершенствование скоростно- силовых способностей.

*Знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка тдля выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

*Овладение организаторскими умениями*

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

***Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 18ч.***

*Освоение техники лыжных ходов. 16ч.*

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания. 2ч.*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей** (изучается без выделения отдельных часов)

***Утренняя гимнастика***

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

***Выбирайте виды спорта***

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые хотели бы заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.

***Тренировку начинаем с разминки***

Обычная разминка.

Спортивная разминка.

Упражнения для рук, туловища, ног.

***Повышайте физическую подготовленность***

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

***Коньки***

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

Предварительная подготовка. Упражнения на льду.

### **Хоккей**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.

Основные технические приемы. Заливка катка и уход за ним.

### **Бадминтон**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

### **Скейтборд**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

### **Атлетическая гимнастика**

*Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

### **После тренировки**

Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж, средства восстановления.

### **Ваш домашний стадион**

Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

*Рефераты и итоговые работы.*

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа.

| №   | дата   |       | Темы изучаемого материала в соответствии с ФГОС ООО.   | Элементы содержания и названия разделов по учебнику.   | Требования к уровню подготовки обучающихся  |   |   |  |   |
|---|--------|-------|--|--|---|---|---|--|---|
|   | Заплан | Факт. |  |  | предметные  | метапредметные  |   |  | личностные  |
|   |        |       |  |  |   | познавательные  | коммуникативные   | регулятивные   |   |
| <b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b> |        |       |  |  |   |   |   |  |   |
| <i>Легкая атлетика ( всего 21ч.) 13 ч.</i>                                  |        |       |  |  |   |   |   |  |   |
| <b>Беговые упражнения</b>   |        |       | <b>Овладение техникой спринтерского бега 2ч. (длительного бега 1ч.)</b>  |  |   |   |   |  |   |
| 1   |        |       | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Основы знаний. Страницы истории. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 60 м. | Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высоким стартом 10 и 15м. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических |
| 2   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон.   | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение   | <i>Осваивать</i>  |   |   |  |   |

|                                |  |  |  |  |   |  |   |  |   |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
|                                |  |  | Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 40м. Бег 400м.  | ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). 60 м на результат; 30 м на результат. Беседа: « Знания о физической культуре»                            | универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | владение специальной терминологией  | правильно выполнять двигательные действия из видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.                                       |  |
| 3                              |  |  | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10-12 минут. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 1000м.   | Бег в равномерном темпе от 10-12 минут. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег на дистанции 500, 1000 м. Беседа: « Правила соревнований в беге, представления о темпе, скорости и объёме ла. упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей» | беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений   |  |   |  |   |  |
| <b>Метание малого мяча 2ч.</b> |  |  |  |  |   |  |   |  |   |  |
| 4                              |  |  | Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м) ,6- минутный бег. Беседа: « Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их  | <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча   | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и               | способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и   | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о |  |

|                                 |  |  |  |  |   |  |   |   |   |  |
|---------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|---|---|--|
|                                 |  |  |  | выполнения»  |   | упражнений   | сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | нравственных норм. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |
| 5                               |  |  | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Бег 100, 400м. Беседа: « Правила соревнований в метаниях» |   |  |   |   |   |  |
| <b>Прыжковые упражнения 2ч.</b> |  |  |  |  |   |  |   |   |   |  |
| 6                               |  |  | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги» -                                    | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.  | <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах  | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,   | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,   |  |



|  |  |  |  |  |   |  |   |   |   |
|--|--|--|--|--|---|--|---|---|---|
|  |  |  | отталкивание, движение в полете и приземлении.   | Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег до 2000м .Беседа: « Правила соревнований в прыжках»  | умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 7  |  |  | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, способом «перешагивание». | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега – тренировочный и на результат. Бег 1000 м на результат. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). |   |  |   |   |   |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч.</b> |  |  |  |  |   |  |   |   |   |
| 8-9  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех-               | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и  | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки  | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в  | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим   |

|                                  |  |  |   |  |  |   |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|---|--|--|---|--|--|--|
|                                  |  |  | <p>шести шагов с разбега, в цель из положения лежа.</p> | <p>многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> | <p>по частоте сердечных сокращений .<br/><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br/><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br/><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> | <p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мероприятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| <b>Развитие выносливости 2ч.</b> |  |  |   |  |  |   |  |  |  |
| 10-11                            |  |  | <p>Развитие выносливости. Кросс до</p>                  | <p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс до 15</p>   | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать</p>  | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>   | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со</p>   | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с</p>  | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с</p>  |

|   |  |  |                     |   |  |   |   |  |  |
|---|--|--|---------------------|---|--|---|---|--|--|
|   |  |  | 15 мин.             | минут, бег с препятствиями , на местности, эстафеты , круговая тренировка.<br><i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i><br>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. | величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений. | учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений. |
| <b>Развитие скоростных способностей 2ч.</b> |  |  |                     |   |  |   |   |  |  |
| 12-13                                       |  |  | Развитие скоростных | ОРУ в движении. СУ.   | <i>Осваивать</i>   | Осмысление,   | Формирование  | Умение   | Умение   |

|  |  |  |   |  |   |  |  |   |   |
|--|--|--|---|--|---|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>способностей. Бег 1000м. Финальное усилие. Эстафетный бег.</p> | <p>Специальные беговые упражнения. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Бег до 1000м. Теория: « Овладение организаторскими способностями» <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i><br/>         Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> | <p>универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br/> <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br/> <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> | <p>объяснение своего двигательного опыта.<br/>         Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br/>         Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br/>         Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br/>         Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br/>         Умение с достаточной и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br/>         Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br/>         Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br/>         Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br/>         Умение видеть красоту движений,</p> | <p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br/>         Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br/>         Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br/>         Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br/>         Умение видеть красоту движений,</p> |
|--|--|--|---|--|---|--|--|---|---|

|   |  |  |  |   |  |  |   |   |   |   |   |
|---|--|--|--|---|--|--|---|---|---|---|---|
|   |  |  |  |   |  |  |   | выделять<br>обосновывать<br>эстетические<br>признаки<br>в<br>движениях<br>и<br>передвижениях<br>человека.   | и | выделять<br>обосновывать<br>эстетические<br>признаки<br>в<br>движениях<br>и<br>передвижениях<br>человека.   | и |
| <b>Спортивные игры ( всего 47ч.) 24ч.</b> |  |  |  |   |  |  |   |   |   |   |   |
| <b>Футбол 5ч.</b>                         |  |  |  |   |  |  |   |   |   |   |   |
| 14  |  |  | Инструктаж по ТБ.<br>Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж по ТБ (спортивные игры-футбол). Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения). | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и футбола.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из футбола.<br><i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в футбол. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные | и | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | и |
| 15-16                                     |  |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  | ОРУ, преодоление полосы препятствий до 5 раз. Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  |  |  |   |   |   |   |   |
| 17  |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие  | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям. Комбинации из освоенных  |  |  |   |   |   |   |   |

|                          |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
|                          |  |  | координационных способностей.   | элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.   | <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br><i>Развивать</i> физические качества. |   |   | действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 18                       |  |  | Закрепление техники перемещений. Владение мячом и развитие координационных способностей.                                    | ОРУ в движении, беговые упражнения из разных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i> |   |   |   |   |   |
| <b>Русская лапта 4ч.</b> |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 19-20                    |  |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика подвижной игры: «Русская лапта». История возникновения лапты. Основные приемы игры | Инструктаж по ТБ (лапта), ОРУ, беговые упражнения, основные правила игры в лапту, основные приемы игры , игра в лапту. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.   | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в  | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,   | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.                        |

|       |  |  |   |  |  |  |   |   |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|---|---|--|
|       |  |  | в лапту.                                      |  | процессе учебной и игровой деятельности.<br><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и игры в лапту<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр в лапту.<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия игры в лапту.<br><i>Осваивать</i> технические действия, правила и тактику игры в лапту.<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники | упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 21-22 |  |  | Основные приемы игры в «лапту». Игра в лапту. | ОРУ, бег до 3000м, бег из разных исходных положений. Игра в игру «лапта». <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i> |  |  |   |   |  |

|                        |  |  |   |  |  |  |   |  |  |
|------------------------|--|--|---|--|--|--|---|--|--|
|                        |  |  |   |  | безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br><i>Развивать</i> физические качества.   |  |   |  |  |
| <b>Баскетбол 15 ч.</b> |  |  |   |  |  |  |   |  |  |
| 23                     |  |  | Инструктаж по ТБ. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж ТБ(баскетбол). Правила техники безопасности. История баскетбола. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) .Терминология игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Основные правила игры в баскетбол. | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и изучения баскетбола.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и |
| 24-25                  |  |  | Освоение ловли и передачи мяча  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-  | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из баскетбола.<br><i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в баскетбол.<br><i>Моделировать</i> технические  |  |   |  |  |



|       |  |  |   |  |  |  |  |   |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|--|---|--|
|       |  |  |   | баскетбол.   | действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.   |  |  | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 26-27 |  |  | Освоение техники ведения мяча                 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.   | <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. |  |  |   |  |
| 28    |  |  | Овладение техникой бросков мяча               | ОРУ с мячом. Бег с препятствиями. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. Игра в мини- баскетбол.  |  |  |  |   |  |
| 29-31 |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты        | ОРУ с мячом. Демонстрация ранее изученных приемов в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол. <i>Сила</i><br>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i><br>Правильная и неправильная осанка. |  |  |  |   |  |
| 32    |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных   |  |  |  |   |  |

|       |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|       |  |  | координационных способностей.  | элементов : ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра мини – баскетбол. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.   |  |  |  |  |  |
| 33    |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста .Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра мини-баскетбол. Упражнения для укрепления мышц стопы. |  |  |  |  |  |
| 34-36 |  |  | Освоение тактики игры  | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом.).<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).<br>Взаимодействие двух игроков: « Отдай мяч и  |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|--|---|--|--|---|--|---|
|   |  |  |  | выиди». Учебная игра мини-баскетбол.  |  |  |   |  |   |
| 37  |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей                            | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1.3:1, 3:2,3:3  |  |  |   |  |   |
| <b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.</b> |  |  |  |   |  |  |   |  |   |
| 38-39   |  |  | Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Знания о физической культуре - теория. | <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.<br><br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в |
| 30-41   |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).                                   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и  |  |  |   |  |   |

|       |  |   |   |   |  |  |   |                               |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|-------------------------------|
|       |  |   | индивидуальные).<br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения на пресс.<br>Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.<br>Зрение. Гимнастика для глаз.                | сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.<br><i>Выявлять</i> и <i>характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при |  |  | наиболее эффективные способы достижения результата. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | достижении поставленной цели. |
| 42-43 |  | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные).<br>Упражнения на гибкость.<br>Упражнения на пресс.<br>Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями 1-3кг. Девочки: с обручами , большим мячом, палками. |   |  |  |   |                               |
| 44-45 |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе .Девочки : смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Комбинации из ранее освоенных элементов.  |   |  |  |   |                               |

|       |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
|       |  |  |   | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  | выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.<br><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности |  |  |  |  |
| 46-47 |  |  | Опорные прыжки                          | ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Освоение опорные прыжки : вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). Овладение организаторскими способностями.   |  |  |  |  |  |
| 48-49 |  |  | Акробатические упражнения и комбинации. | ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад ; стойка на лопатках.<br><u>Гибкость</u><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. |  |  |  |  |  |
| 50    |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.   |  |  |  |  |  |
| 51-52 |  |  | Развитие гибкости                       | ОРУ. Специальные беговые упражнения.   |  |  |  |  |  |

|       |  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
|       |  |  |   | <p>Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные) .<br/>         Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.<br/>         Упражнения с предметами.</p>   |  |  |  |  |  |
| 53-54 |  |  | <p>Развитие координационных способностей.</p>               | <p>ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> |  |  |  |  |  |
| 55    |  |  | <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> | <p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями,</p>  |  |  |  |  |  |

|   |  |  |   |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|---|--|--|--|
|   |  |  |   | набивными мячами<br>.Проведение самостоятельных<br>занятий прикладной<br>физической подготовкой .  |  |   |  |  |  |
| <b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16 ч.</b> |  |  |   |  |  |   |  |  |  |
| 56  |  |  | Инструктаж по ТБ.<br>Краткая характеристика<br>вида спорта. Основы<br>знаний. Подборка<br>инвентаря.  | Инструктаж по технике<br>безопасности при ходьбе на<br>лыжах и пользовании<br>лыжами. Подборка инвентаря<br>и его подготовка к занятиям<br>на лыжах.   | <i>Объяснять</i><br>технику<br>выполнения<br>поворотов, спусков<br>и подъемов.<br><i>Осваивать</i><br>технику<br>поворотов, спусков<br>и подъемов.<br><i>Проявлять</i><br>координацию при<br>выполнении<br>поворотов, спусков<br>и подъемов<br><i>Моделировать</i><br>технику базовых<br>способов<br>передвижения на<br>лыжах.<br><i>Осваивать</i><br>универсальные<br>умения<br>контролировать<br>скорость<br>передвижения на<br>лыжах по частоте<br>сердечных<br>сокращений.<br><i>Выявлять</i><br>характерные<br>ошибки в технике<br>выполнения<br>лыжных ходов.<br><i>Проявлять</i><br>выносливость при<br>прохождении | Осмысление,<br>объяснение своего<br>двигательного<br>опыта.<br>Осознание<br>важности освоения<br>универсальных<br>умений связанных<br>с выполнением<br>упражнений.<br>Осмысление<br>техники<br>выполнения<br>разучиваемых<br>заданий и<br>упражнений. | Формирование<br>способов<br>позитивного<br>взаимодействия со<br>сверстниками в<br>парах и группах<br>при разучивании<br>упражнений.<br>Умение объяснять<br>ошибки при<br>выполнении<br>упражнений.<br>Умение управлять<br>эмоциями при<br>общении со<br>сверстниками и<br>взрослыми,<br>сохранять<br>хладнокровие,<br>сдержанность,<br>рассудительность.<br>Умение с<br>достаточной<br>полнотой и<br>точностью<br>выражать свои<br>мысли в<br>соответствии с<br>задачами урока,<br>владение<br>специальной<br>терминологией. | Умение<br>организовать<br>самостоятельную<br>деятельность с<br>учетом требований<br>ее безопасности,<br>сохранности<br>инвентаря и<br>оборудования,<br>организации мест<br>занятий.<br>Умение<br>характеризовать,<br>выполнять задание<br>в соответствии с<br>целью и<br>анализировать<br>технику<br>выполнения<br>упражнений,<br>давать<br>объективную<br>оценку технике<br>выполнения<br>упражнений на<br>основе освоенных<br>знаний и<br>имеющегося<br>опыта.<br>Умение<br>технически<br>правильно<br>выполнять<br>двигательные<br>действия из<br>базовых видов | Формирование<br>навыка<br>систематического<br>наблюдения за<br>своим физическим<br>состоянием,<br>величиной<br>физических<br>нагрузок.<br>Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах.<br>Развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательнос<br>ти и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>понимания и<br>сопереживания<br>чувствам других<br>людей.<br>Формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и<br>чувств.<br>Формирование и<br>проявление |
| 57  |  |  | Оказание ПМП при<br>травмах. Основы знаний.   | Тестирование «Лыжи – как<br>вид спорта», практическое<br>занятие по оказанию ПМП.<br>Прохождение дистанции до<br>1000м.  |  |   |  |  |  |
| 58-59   |  |  | Освоение техники<br>лыжных ходов.<br>Попеременный<br>двушажный и<br>одновременный<br>одношажный ходы. | Попеременный двушажный и<br>одновременный одношажный<br>ходы . Дистанция 2000м<br>Адаптивная физическая<br>культура. Подбор спортивного<br>инвентаря для занятий<br>физическими упражнениями в<br>домашних условиях. |  |   |  |  |  |
| 60-61   |  |  | Освоение техники<br>лыжных ходов.<br>Попеременный<br>двушажный и<br>одновременный<br>одношажный ходы. | Попеременный двушажный и<br>одновременный одношажный<br>ходы, прохождение<br>дистанции до 3000м.<br><i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития<br>выносливости   |  |   |  |  |  |

|       |  |  |   |   |   |  |  |   |   |
|-------|--|--|---|---|---|--|--|---|---|
| 62-63 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.                        | Преодоление дистанции до 2000м. Личная гигиена. | тренировочных дистанций разученными способами передвижения.<br><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |  |  | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 64-65 |  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. | Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции 3000м . Банные процедуры.       |   |   |  |  |   |   |
| 66-67 |  | Освоение лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.         | Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции до 3000м. Рациональное питание. |   |   |  |  |   |   |
| 68-69 |  | Освоение техники лыжныхходов. Подъем полувелочкой, повороты переступанием.             | Катание с горы, с преодолением препятствий. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.                   |   |   |  |  |   |   |
| 70-71 |  | Освоение техники лыжных ходов. Подъем полувелочкой, повороты переступанием..           | Преодоление спусков и подъемов. Повороты на месте , преодоление препятствий при подъемах и спусках.           |   |   |  |  |   |   |

**Спортивные игры ( всего 47 ч) 23ч.**

**Волейбол 15ч.**

|    |  |  |  |  |   |   |  |  |   |
|----|--|--|--|--|---|---|--|--|---|
| 72 |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие |
|----|--|--|--|--|---|---|--|--|---|



|       |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|--|
|       |  |  | заданий (сесть на пол, встать , подпрыгнуть и т.д.) . комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения) История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Знания о спортивной игре. | и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и изучения волейбола. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из волейбола <i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в волейбол. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 73    |  | Развитие выносливости. Двусторонняя игра, длительностью от 12 до 20 мин  | Круговая тренировка. Эстафеты . Двусторонняя игра, длительностью от 12 до 20 мин.  |   |  |  |  |  |
| 74-75 |  | Освоение техники приема и передачи мяча.   | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.                      |   |  |  |  |  |
| 76    |  | Освоение тактики игры. Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания ( 6:0). Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками,                     |   |  |  |  |  |

|       |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
|       |  |  | временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). | акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа: 2:1; 3:1; 2:2;3:2;3:3.  | правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.                                      |  |  |  |  |
| 77-78 |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 5 метров; подача на партнера на расстоянии 3-6 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Учебная игра в мини-волейбол. | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. |  |  |  |  |
| 79-80 |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара                                    | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. Учебная игра в мини-волейбол.  |  |  |  |  |  |
| 81    |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра в мини- волейбол.  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.. Игра в мини-                                |  |  |  |  |  |

|       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |  |  |  | волейбол. Овладение организаторскими умениями.   |  |  |  |  |  |
| 82    |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара.<br>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.<br>Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   |  |  |  |  |  |
| 83    |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей                                    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.<br>Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |  |  |  |  |
| 84-85 |  |  | Освоение тактики игры  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0). Учебная игра мини-волейбол.   |  |  |  |  |  |
| 86    |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие   | Игра по упрощённым правилам мини-волейбол.   |  |  |  |  |  |

|                   |  |  |  |   |   |  |   |  |   |
|-------------------|--|--|--|---|---|--|---|--|---|
|                   |  |  | психомоторных способностей.  | Игры и игровые задания ( 6:0).  |   |  |   |  |   |
| <b>Футбол 8ч.</b> |  |  |  |   |   |  |   |  |   |
| 87-88             |  |  | Инструктаж по ТБ. Владение техникой ударов по воротам              | Инструктаж по ТБ (спортивные игры -футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500 Совершенствование техники ударов по воротам указанными способами на точность ( меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра .  | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 89-90             |  |  | Освоение тактики игры  | ОРУ , ходьба, бег. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2.3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота. Учебная игра в футбол.   | <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и футбола.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.   |  |   |  |   |
| 91-92             |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом, бег до 1000м. Учебная игра.<br><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомотивной ловкости. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из футбола.<br><i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в футбол.<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Осваивать</i> |  |   |  |   |

|       |  |  |                       |   |  |   |   |  |   |
|-------|--|--|-----------------------|---|--|---|---|--|---|
|       |  |  |                       |   | <p>универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br/> <i>Развивать</i> физические качества.</p> |   |   | <p>нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br/> Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>   |   |
| 93-94 |  |  | Освоение тактики игры | <p>ОРУ , ходьба, бег. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2.3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота. Учебная игра в футбол. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> | <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и игры в лапту<br/> <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время</p>  | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.<br/> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br/> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br/> Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br/> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br/> Умение с</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br/> Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и</p> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | <p>подвижных игр и игр в лапту.<br/> <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия игры в лапту.<br/> <i>Осваивать</i> технические действия, правила и тактику игры в лапту.<br/> <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br/> <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br/> <i>Развивать</i> физические качества.</p> |  | <p>достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | <p>оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br/> Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br/> Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br/> Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br/> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br/> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

**Легкая атлетика ( всего 21ч.) 8ч.**

**Беговые упражнения 3ч.**

|    |  |   |   |  |  |   |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|--|---|
| 95 |  | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика).<br>Овладение техникой спринтерского бега.<br>Высокий старт бег до 30 м, 100м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м . Беседа: « Правила ТБ на занятиях л/атлетикой»   | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения  | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.<br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.<br>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной |
| 96 |  | Овладение техникой спринтерского бега.<br>Стартовый разгон.<br>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.   | контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении | контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<br><i>Проявлять</i> качества силы ,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<br><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении | взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией                         |  |   |
| 97 |  | Овладение техникой спринтерского бега.<br>Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4x9                  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 30 , 60 метров – на результат. Челночный бег.<br><i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. |  |  |   |  |   |

|                                 |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
|                                 |  |  |   |  | беговых<br>упражнений  | беговых<br>упражнений  |  | распределять<br>нагрузку и отдых в<br>процессе ее<br>выполнения.<br>Умение видеть<br>красоту движений,<br>выделять и<br>обосновывать<br>эстетические<br>признаки в<br>движениях и<br>передвижениях<br>человека.  | цели.  |
| <b>Метание малого мяча 1 ч.</b> |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| 98                              |  |  | <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.</p> | <p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 6-8 метров: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p> | <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.<br/><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.<br/><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление</p> |



|                                  |  |  |   |  |   |  |   |   |   |
|----------------------------------|--|--|---|--|---|--|---|---|---|
|                                  |  |  |   |  |   |  |   | <p>спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>  | <p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>  |
| <b>Прыжковые упражнения 1 ч.</b> |  |  |   |  |   |  |   |   |   |
| 99                               |  |  | <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, способом «перешагивание».</p> | <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> | <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p> |

|  |  |  |   |   |   |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |   | <p>выполнении прыжковых упражнений.<br/><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.<br/><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> |   | <p>мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p>   | <p>имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>                     |   |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 1ч.</b> |  |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 100  |  |  | <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> | <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (дев.). Бег 1000, 500 метров – на результат.</p>    | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br/><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br/><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>   | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест аятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> |

|  |  |  |  |   |   |  |  |   |   |  |
|--|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|
|  |  |  |  |   | <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p>                              |  | <p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |  |
| <b>Развитие скоростных способностей 1 ч.</b> |  |  |  |   |   |  |  |   |   |  |
| 101  |  |  | <p>Совершенствование скоростных способностей</p> | <p>ОРУ. Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.30м, 60м. – тестирование. Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие</p> | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br/><i>Выявлять</i></p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять</p>   | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>  | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>   |  |

|                                   |  |  |   |  |   |  |   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|--|---|--|--|
|                                   |  |  | выносливости, координационных способностей: кроль на груди, спине, брасс. Координационные упражнения на суше. | характерные ошибки в технике выполнения упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. | упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений                             | ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |
| <b>Развитие выносливости 1 ч.</b> |  |  |   |  |   |  |   |  |  |
| 102                               |  |  | Бег по пересеченной местности (кросс до 15 мин)   | ОРУ. Бег с препятствиями, круговая тренировка. <u>Туризм</u><br>История туризма в мире и в России.   | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических |

|                  |  |  |  |   |   |  |  |   |   |
|------------------|--|--|--|---|---|--|--|---|---|
|                  |  |  |  | <p>Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</p> | <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> | <p>с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| Всего часов: 102 |  |  |  |   |   |  |  |   |   |

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа.

| №   | дата   |       | Темы изучаемого материала в соответствии с ФГОС ООО.   | Элементы содержания и разделы по учебнику.  | Требования к уровню подготовки обучающихся  |   |  |  |   |   |
|---|--------|-------|--|---|---|---|--|--|---|---|
|   | Заплан | Факт. |  |   | предметные  | метапредметные  |  |  | личностные  |   |
|   |        |       |  |   |   | познавательные  | коммуникативные  | регулятивные   |   |   |
| <b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b> |        |       |  |   |   |   |  |  |   |   |
| <i>Легкая атлетика ( всего 21ч) 13 ч.</i>                                   |        |       |  |   |   |   |  |  |   |   |
| <b>Беговые упражнения ( всего 6ч.)</b>                                      |        |       |  |   | <b>Овладение техникой спринтерского бега 2ч. ( длительный бег 1ч.)</b>  |   |  |  |   |   |
| 1   |        |       | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Основы знаний. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м, 50м. | Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высоким стартом 10 и 15м.   | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  | <i>Описывать</i> технику беговых упражнений.<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, |   |
| 2   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Скоростной бег 50 м. Бег 30 и 400м. Бег 60м на результат.    | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). 60 м на результат. 30м с на результат. | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной   | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной |
| 3   |        |       | Овладение техникой длительного бега. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50 метров.. Бег на   | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых  | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной   | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной |

|                                |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|
|                                |  |  | 1200м. Бег в равномерном темпе до 15 минут.                   | дистанции 500, 1200 м. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  | упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений  | упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений     | терминологией  | выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |  |
| <b>Метание малого мяча 2ч.</b> |  |  |   |   |   |   |  |  |  |  |
| 4                              |  |  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, 6- минутный бег. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель ( 1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике                                      | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- |  |
| 5                              |  |  | Бросок набивного мяча   | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные   |   |   |  |  |  |  |

|                                 |  |  |   |   |   |  |   |  |   |
|---------------------------------|--|--|---|---|---|--|---|--|---|
|                                 |  |  |   | <p>беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Бег 100, 400м. Бросок набивного мяча( 2 кг )двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча ( 2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90*, после приседания. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> |   |  | <p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p>   | <p>выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>  |
| <b>Прыжковые упражнения 2ч.</b> |  |  |   |   |   |  |   |  |   |
| 6                               |  |  | <p>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> | <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов, способом « согнув ноги»), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег до 2000м.</p>   | <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест аятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать</p>  | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательнос</p> |
| 7                               |  |  | <p>Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5</p>              | <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.</p>  |   |  |   |  |   |



|  |  |  |   |   |   |   |  |   |  |
|--|--|--|---|---|---|---|--|---|--|
|  |  |  | шагов разбега.  | <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, способом «перешагивание» - тренировочный и на результат. Бег 1000 м на результат. <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i></p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> |   | <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p>                                 | <p>объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч.</b> |  |  |   |   |   |   |  |   |  |
| 8-9  |  |  | <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех-шести шагов с разбега, в цель из положения лежа.</p> | <p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг</p>  | <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения</p>  | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение</p>   | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной</p>  |

|                                  |  |  |  |   |  |  |   |  |                                     |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|--|---|--|-------------------------------------|
|                                  |  |  | с учетом возрастных и половых особенностей.<br><u>Быстрота</u><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i><br>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. | упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. | выполнения разучиваемых заданий и упражнений | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |                                     |
| <b>Развитие выносливости 2ч.</b> |  |  |  |   |  |  |   |  |                                     |
| 10-11                            |  |  | Развитие скоростной выносливости. Кросс до   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые   | <i>Осваивать</i> универсальные умения        | Осмысление, объяснение своего двигательного  | Формирование способов позитивного   | Умение организовать самостоятельную  | Умение организовать самостоятельную |

|   |  |  |                     |  |   |   |   |  |   |
|---|--|--|---------------------|--|---|---|---|--|---|
|   |  |  | 15 мин.             | упражнения. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. <i>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i> | контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. | опыта.<br>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.<br>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.<br>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.<br>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br>Умение видеть красоту движений. | деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.<br>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| <b>Развитие скоростных способностей 2ч.</b> |  |  |                     |  |   |   |   |  |   |
| 12-13                                       |  |  | Развитие скоростных | ОРУ в движении. СУ.  | <i>Осваивать</i>  | Осмысление,   | Формирование  | Умение   | Умение  |

|  |  |  |   |   |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|--|--|---|---|---|
|  |  |  | <p>способностей. Бег 1000м. Финальное усилие. Эстафетный бег.</p> | <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Бег до 1000м. Овладение организаторскими умениями. <i>Физическая культура в современном обществе.</i></p> | <p>универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br/><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br/><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br/><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.</p> | <p>объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений.</p> | <p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений.</p> |
|--|--|--|---|---|--|--|---|---|---|

|   |  |  |  |   |   |  | выделять .  | выделять .  |   |
|---|--|--|--|---|---|--|---|---|---|
| <b>Спортивные игры( всего 47 ч.) 24ч.</b> |  |  |  |   |   |  |   |   |   |
| <b>Футбол 5ч.</b>                         |  |  |  |   |   |  |   |   |   |
| 14  |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений остановок , поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж по ТБ. История футбола. ОРУ в движении. Стойка игрока Передвижения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и футбола.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из футбола.<br><i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в футбол.<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении техники упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 15-16                                     |  |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  | ОРУ, преодоление полосы препятствий до 5 раз. Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  |   |  |   |   |   |
| 17  |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям, комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.  |   |  |   |   |   |
| 18  |  |  | Закрепление техники перемещений. Владение мячом и развитие координационных способностей.                             | ОРУ в движении, беговые упражнения из разных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники  |   |  |   |   |   |

|                          |  |  |   |  |  |  |  |   |   |
|--------------------------|--|--|---|--|--|--|--|---|---|
|                          |  |  |   | перемещений и владения мячом. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.   | действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. |  |  | деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.   |   |
| <b>Русская лапта 4ч.</b> |  |  |   |  |  |  |  |   |   |
| 19-20                    |  |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика подвижной игры «Русская лапта». История возникновения лапты. Основные приемы игры в лапту. | Инструктаж по ТБ (лапта). ОРУ, беговые упражнения, основные правила игры в лапту, основные приемы игры в лапту. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и игры в лапту <i>Соблюдать</i> дисциплину и  | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие |
| 21-22                    |  |  | Основные приемы игры в «Русскую лапту». Техника ловли и передачи мяча. Игра в «Русскую лапту».                                      | ОРУ, бег до 3000м, бег из разных исходных положений, передачи мяча, игра в игру «Русская лапта». <i>Проведение самостоятельных занятий по</i>                |  |  |  |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  | <p><i>коррекции осанки и телосложения.</i><br/>Правильная и неправильная осанка.</p> | <p>правила техники безопасности во время подвижных игр и игр в лапту.<br/><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия игры в лапту.<br/><i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в лапту.<br/><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br/><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br/><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> |  | <p>сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | <p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

|                        |  |  |   |   |  |  |   |   |  |
|------------------------|--|--|---|---|--|--|---|---|--|
|                        |  |  |   |   | Развивать физические качества.   |  |   |   |  |
| <b>Баскетбол 15 ч.</b> |  |  |   |   |  |  |   |   |  |
| 23                     |  |  | Инструктаж по ТБ. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и изучения баскетбола.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр.<br><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из баскетбола.<br><i>Осваивать</i> технические действия, правила и тактику игры в баскетбол.<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении |
| 24-25                  |  |  | Освоение ловли и передачи мяча  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол.   |  |  |   |   |  |
| 26-27                  |  |  | Освоение техники ведения мяча   | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.  |  |  |   |   |  |



|       |  |  |   |  |  |  |  |   |                    |
|-------|--|--|---|--|--|--|--|---|--------------------|
| 28-29 |  |  | Овладение техникой бросков мяча   | ОРУ с мячом. Бег с препятствиями. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол.   | технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. |  |  | деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | поставленной цели. |
| 30-32 |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты  | ОРУ с мячом. Демонстрация ранее изученных приемов в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. |  |  |  |   |                    |
| 33    |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.               | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра мини – баскетбол.  |  |  |  |   |                    |
| 34    |  |  | Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в   |  |  |  |   |                    |

|   |  |  |   |  |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|---|--|--|
|   |  |  |   | различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра мини-баскетбол. |  |  |   |  |  |
| 35-36   |  |  | Освоение тактики игры   | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом.). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра мини-баскетбол.   |  |  |   |  |  |
| 37  |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                            | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1.3:1, 3:2,3:3. Овладение организаторскими способностями.   |  |  |   |  |  |
| <b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.</b> |  |  |   |  |  |  |   |  |  |
| 38-39   |  |  | Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Освоение строевых упражнений. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Специальные беговые  | <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических |

|       |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
|       |  |  |  | упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Знания о физической культуре.   | упражнений и техники выполнения акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | разучиваемых комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических, комбинаций. | упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. | нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 40-41 |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). .<br>Зрение. Гимнастика для глаз. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц стопы. |   |  |  |  |  |
| 42-43 |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами).                                   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями 1-3кг. Девочки: с обручами , большим мячом, палками.   | правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на   |  |  |  |  |

|       |  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| 44-45 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом. Девочки : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | снарядах.<br><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.<br><i>Выявлять</i> и <i>характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.<br><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.<br><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.<br><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности |  |  |  |  |
| 46-47 |  |  | Освоение опорных прыжков.   | ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиям Освоение опорных прыжков и. Прыжок ноги врозь ( козел в ширину, высота 100-110см).  |  |  |  |  |  |
| 48-49 |  |  | Акробатические упражнения и комбинации  | ОРУ. Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. <u>Гибкость</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.   |  |  |  |  |  |
| 50    |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей   | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.   |  |  |  |  |  |

|       |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|       |  |  |  | 6-минутный бег. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.   |  |  |  |  |  |
| 51-52 |  |  | Развитие гибкости                      | ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Совершенствование двигательных способностей.<br>Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные) .<br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.   |  |  |  |  |  |
| 53-54 |  |  | Развитие координационных способностей. | ОРУ в движении.<br>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |   |  |   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 55  |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости   | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |  |   |  |  |  |   |
| <b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16 ч.</b> |  |  |  |   |  |   |  |  |  |   |
| 56  |  |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Основы знаний. Подборка инвентаря.                 | Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.                                 | <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | и | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических |
| 57  |  |  | Оказание ПМП при травмах. Основы знаний.   | Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м.   |  | и |  |  |  |   |
| 58-59   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.                   | Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы . Дистанция 2000м. Зрение. Гимнастика для глаз.  |  | и |  |  |  |   |
| 60-61   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Игра: «Эстафета с | Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы, эстафета. Физическое самовоспитание. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.       | <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.             | и |  |  |  |   |



**Спортивные игры( всего47ч) 23ч.**

**Волейбол 14 ч.**

|    |  |  |   |  |   |  |  |  |   |
|----|--|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 72 |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях                          | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) . комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и изучения волейбола.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 73 |  |  | Освоение техники приема и передачи мяча.  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой1. То же через сетку.  | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из волейбола   |  | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.   | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в   |   |
| 74 |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания ( 6:0). Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом,                               | <i>Осваивать</i> технические действия, правила и тактику игры в волейбол.<br><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.<br><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  |  |  |  |   |



|       |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
|       |  |  | движений, способностей к согласованию движений и ритму).                     | прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа: 2:1; 3:1; 2:2;3:2;3:3). Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.   | <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br><i>Развивать</i> физические качества. |  |  | процессе выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |  |
| 75-76 |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи.                                       | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 5 метров; подача на партнера на расстоянии 3-6 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра в мини- волейбол. |  |  |  |  |  |
| 77-79 |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара                                   | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в мини-волейбол.  |  |  |  |  |  |
| 80    |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра в мини- волейбол. | Специальные беговые упражнения, бег с ускорением, изменением направления. Темпа, из различных исходных положений. Подвижные игры с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра в мини- волейбол.  |  |  |  |  |  |
| 81    |  |  | Закрепление техники владения мячом и   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  |  |  |  |  |  |

|       |  |  |   |   |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
|       |  |  | развитие координационных способностей.  | Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов : приём, передача, удар. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   |  |  |  |  |  |
| 82    |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Личная гигиена. |  |  |  |  |  |
| 83-85 |  |  | Освоение тактики игры   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:1). Учебная игра мини-волейбол. Подготовить реферат. Банные процедуры.  |  |  |  |  |  |
| 86    |  |  | Развитие выносливости.  | Круговая тренировка.  |  |  |  |  |  |

|                   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
|                   |  |  | Двусторонняя игра длительностью от 12 до 20 мин.                   | Эстафеты . Двусторонняя игра длительностью от 12 до 20 мин. Овладение организаторскими способностями. Рациональное питание.  |  |  |   |   |   |
| <b>Футбол 8ч.</b> |  |  |  |  |  |  |   |   |   |
| 87-89             |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой ударов по воротам.            | Инструктаж по ТБ (спортивные игры -футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500 Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра . Подготовить реферат.  | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр и футбола. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из футбола. <i>Осваивать</i> технические действия , правила и тактику игры в футбол. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной |
| 90-93             |  |  | Освоение тактики игры.   | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям. Совершенствование техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1;3:2;3:3;2:1 с атакой и без атаки ворот. Учебная игра в футбол.  |  |  |   |   |   |
| 94                |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом, бег до 1000м. Учебная игра. <u>Ловкость</u> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомотивной ловкости. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Режим труда и отдыха. Вредные привычки , допинг. |  |  |   |   |   |

|  |  |  |   |  |  |   |   |   |  |
|--|--|--|---|--|--|---|---|---|--|
|  |  |  |   |  | <p>технических действий из спортивных игр.<br/> <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br/> <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.<br/> <i>Развивать</i> физические качества.</p> |   |   | <p>собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.<br/> Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | цели.  |
|  |  |  |   |  |  |   |   |   |  |
| <b>Легкая атлетика( всего21ч.) 8ч.</b> |  |  |   |  |  |   |   |   |  |
| <b>Беговые упражнения 3ч.</b>          |  |  |   |  |  |   |   |   |  |
| 95                                     |  |  | <p>Инструктаж по ТБ (легкая атлетика).<br/> Овладение техникой спринтерского бега.<br/> Высокий старт бег до30 м, 100м.</p> | <p>ОРУ в движении. СУ.<br/> Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м Овладение организаторскими умениями.</p> | <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.<br/> <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br/> <i>Осваивать</i> технику бега</p>  | <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.<br/> <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.<br/> <i>Осваивать</i> технику бега</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.<br/> Умение объяснять ошибки при выполнении</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>  | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности</p> |
| 96                                     |  |  | <p>Овладение техникой спринтерского бега.</p>   | <p>ОРУ в движении. СУ.<br/> Специальные беговые</p>  |  |   |   |   |  |

|                                 |  |  |  |  |   |   |  |   |   |
|---------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|---|
|                                 |  |  | Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.                              | упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.  | различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений | упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 97                              |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4x9. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег 3x10 м. метров – на результат. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. |   |   |  |   |   |
| <b>Метание малого мяча 1 ч.</b> |  |  |  |  |   |   |  |   |   |
| 98                              |  |  | Овладение техникой   | ОРУ с теннисным мячом  | <i>Осваивать</i> технику метания  | Осмысление, объяснение своего   | способов позитивного   | Умение организовать   | Формирование навыка   |

|  |  |  |   |  |   |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|---|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>метания малого мяча в цель и на дальность.</p> | <p>комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель ( 1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>малого мяча.<br/><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.<br/><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> | <p>двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> | <p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</p> | <p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и</p> | <p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|--|--|--|---|--|---|--|--|---|--|

|                                  |  |  |  |   |  |   |  |   |  |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
|                                  |  |  |  |   |  |   |  | обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  |  |
| <b>Прыжковые упражнения 1 ч.</b> |  |  |  |   |  |   |  |   |  |
| 99                               |  |  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. <b>Первая помощь при травмах.</b> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении |

|  |  |  |   |   |   |   |  |  |   |
|--|--|--|---|---|---|---|--|--|---|
|  |  |  |   |   | прыжковых упражнений  |   |  | собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  | поставленной цели.  |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 1ч.</b> |  |  |   |   |   |   |  |  |   |
| 100  |  |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 500 метров – на результат. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах .<br><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |



|  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |   |  |   | терминологией  | действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.            | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |
| <b>Развитие скоростных способностей 1 ч.</b> |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
| 101  |  |  | Совершенствование скоростных способностей. | ОРУ. Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей: кроль на груди, спине, брасс. Координационные упражнения на суше. | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, |

|                                   |  |  |   |   |   |  |   |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|---|---|---|--|---|--|--|--|
|                                   |  |  |   |   | упражнений.   |  | точно<br>выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией  | основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |
| <b>Развитие выносливости 1 ч.</b> |  |  |   |   |   |  |   |  |  |  |
| 102                               |  |  | Бег по пересеченной местности (кросс до 15 мин) | ОРУ. Бег с препятствиями, круговая тренировка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.<br><u>Туризм</u><br>История туризма в мире и в России.<br>Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное | <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений .<br><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.<br><i>Осваивать</i> универсальные умения по | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и   | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о                                      |  |

|                  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |  |
|------------------|--|--|--|--|--|------------|---|---|---|--|
|                  |  |  |  | отношение к природе.<br>Первая помощь при<br>травмах в пешем<br>туристском походе. | взаимодействию в<br>парах и группах .<br><i>Проявлять</i><br>качества силы,<br>быстроты,<br>выносливости и<br>координации при<br>выполнении<br>упражнений. | упражнений | взрослыми,<br>сохранять<br>хладнокровие,<br>сдержанность,<br>рассудительность.<br>Умение с<br>достаточной<br>полнотой и<br>точностью<br>выражать свои<br>мысли в<br>соответствии с<br>задачами урока,<br>владение<br>специальной<br>терминологией | анализировать<br>технику<br>выполнения<br>упражнений,<br>давать<br>объективную<br>оценку технике<br>выполнения на<br>основе освоенных<br>знаний и<br>имеющегося<br>опыта.<br>Умение<br>технически<br>правильно<br>выполнять<br>двигательные<br>действия из<br>базовых видов<br>спорта,<br>использовать их в<br>игровой и<br>соревновательной<br>деятельности.<br>Умение<br>планировать<br>собственную<br>деятельность,<br>распределять<br>нагрузку и отдых в<br>процессе ее<br>выполнения.<br>Умение видеть<br>красоту движений,<br>выделять и<br>обосновывать<br>эстетические<br>признаки в<br>движениях и<br>передвижениях<br>человека. | нравственных<br>нормах.<br>Развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательнос<br>ти и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>понимания и<br>сопереживания<br>чувствам других<br>людей.<br>Формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и<br>чувств.<br>Формирование и<br>проявление<br>положительных<br>качеств личности,<br>дисциплинированн<br>ости, трудолюбия<br>и упорства в<br>достижении<br>поставленной<br>цели. |  |
| Всего часов: 102 |  |  |  |  |  |            |   |   |   |  |

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа.

| №   | дата   |       | Темы изучаемого материала в соответствии с ФГОС ООО.  | Элементы содержания и названия разделов по учебнику.  | Требования к уровню подготовки обучающихся                             |
|---|--------|-------|---|---|--|
|   | Заплан | Факт. |   |   |  |
| <b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b> |        |       |   |   |  |
| <i>Легкая атлетика (всего 21ч) 13 ч.</i>                                    |        |       |   |   |  |
| <i>Беговые упражнения ( всего 6ч.)</i>                                      |        |       | <i>Овладение техникой спринтерского бега 3ч.</i>  |   |  |
| 1   |        |       | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика).<br>Основы знаний. Овладение техникой спринтерского бега.<br>Высокий старт от 30 м до 40м. | Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.<br>Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 40м. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки..  | Знать требования инструкций. Устный опрос                              |
| 2   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением 40м, 60м. Бег 60 и 400м.             | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 3   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 30м, 60                       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70   | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.              |

|                                 |  |  |  |   |   |
|---------------------------------|--|--|--|---|---|
|                                 |  |  | м. на результат. Бег 500м.   | метров с передачей эстафетной палочки.<br>Бег 30, 60 на результат.  |   |
| <b>Метание малого мяча 2ч.</b>  |  |  |  |   |   |
| 4                               |  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. 6- минутный бег.                                   | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.      |
| 5                               |  |  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов – вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра. После броска вверх. | Демонстрация правильности броска                      |
| <b>Прыжковые упражнения 2ч.</b> |  |  |  |   |   |
| 6                               |  |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, способом «согнув ноги».   | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 9-11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 7                               |  |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.             |

|  |  |  |  |   |                                   |
|--|--|--|--|---|-----------------------------------|
|  |  |  | разбега, способом «перешагивание».   | направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.  |                                   |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч.</b> |  |  |  |   |                                   |
| 8-9  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей.                                       | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг : юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. <u>Сила</u><br>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Страницы истории<br>Зарождение Олимпийских игр древности. | Тестирование бега на 500м         |
| <b>Развитие выносливости 2ч.</b>                   |  |  |  |   |                                   |
| 10-11  |  |  | Развитие скоростной выносливости. Бег до 3,5 км.                               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс до 15 минут. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  |                                   |
| <b>Развитие скоростных способностей 2ч.</b>        |  |  |  |   |                                   |
| 12-13  |  |  | Развитие скоростных способностей. Бег 1000м. Финальное усилие. Эстафетный бег. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Бег до 1000м. Овладение организаторскими умениями.  | Тестирование бега на 1000 метров. |
|  |  |  |  |   |                                   |
|  |  |  |  |   |                                   |

**Спортивные игры (всего 47ч.) 24ч.**

**Футбол 5ч.**

|       |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
| 14    |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений остановок , поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж по ТБ (спортивные игры - футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500. Совершенствование техники передвижений. Остановок и стоек. Учебная игра.  | Корректировка техники бега и выполнения упражнений в игре. |
| 15-16 |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  | ОРУ, преодоление полосы препятствий до 5 раз. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Учебная игра. | Корректировка выполнения упражнений                        |
| 17    |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям, совершенствование техники владения мячом, учебная игра в футбол.  | Корректировка техники игры в футбол                        |
| 18    |  | Закрепление техники перемещений. Владение мячом и развитие координационных способностей.                             | ОРУ в движении, совершенствование техники ведения мяча, взаимодействие 2*1; 2*2 в игре в футбол, объяснение тактических действий двух нападающих против одного и двух защитников; объяснение и показ тактических действий одного защитника и двух защитников против двух нападающих. Учебная игра                                      | Корректировка техники игры в футбол                        |

**Русская лапта 4ч.**

|       |  |  |  |                                    |
|-------|--|--|--|------------------------------------|
| 19-20 |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика подвижной игры «Русская лапта». История возникновения лапты. Основные приемы игры в « Русскую лапту». | Инструктаж по ТБ (лапта). ОРУ, беговые упражнения, основные правила игры в лапту, основные приемы игры. Игра в «Русскую лапту». Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | Корректировка техники игры в лапту |
|-------|--|--|--|------------------------------------|

|                        |  |  |  |   |  |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| 21-22                  |  |  | Основные приемы игры в «Русскую лапту». Игра в « Русскую лапту».   | ОРУ, бег до 3000м, бег из разных исходных положений. Игра в « Русскую лапту».   | Демонстрация скоростных качеств.   |
| <b>Баскетбол 15 ч.</b> |  |  |  |   |  |
| 23                     |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта. | Инструктаж ТБ.(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.<br>Терминология игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 24                     |  |  | Освоение ловли и передачи мяча.  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.   | выполнение различных вариантов передачи мяча   |
| 25                     |  |  | Освоение техники ведения мяча  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника .Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.   | Демонстрация правильного ведения мяча  |
| 26                     |  |  | Овладение техникой бросков мяча  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.   | Демонстрация правильного ведения мяча  |



|       |  |  |   |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|
|       |  |  |   | <p>Дальнейшее обучение технике движения. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Учебная игра</p>  |  |
| 27    |  |  | Овладение техникой бросков мяча   | <p>ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p>             | Демонстрация техники бросков           |
| 28-30 |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты.                                     | <p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Перехват мяча. Учебная игра.</p> | Корректировка тактики защиты           |
| 31    |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | <p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и</p>   | Демонстрация всех приемов в баскетболе |

|       |  |  |   |  |   |
|-------|--|--|---|--|---|
|       |  |  |   | командные тактические действия.<br>Учебная игра. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.   |   |
| 32    |  |  | Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра. | Демонстрация изученных приемов в баскетболе |
| 33    |  |  | Освоение тактики игры.  | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).   | Самоанализ тактики игры.                    |
| 34-36 |  |  | Освоение тактики игры.  | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Позиционное нападение ( 5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом ( 2:1). Наши соотечественники - олимпийские чемпионы   | Самоанализ тактики игры.                    |

|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| 37  |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                            | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра. <i>Олимпийское движение в России (СССР)</i> .<br>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. | Применение в игре защитных действий.                                  |
| 38  |  |  | Освоение тактики игры.  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Позиционное нападение ( 5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом ( 2:1).Варианты ловли и передачи мяча. Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.  | Применение в игре защитных действий.                                  |
| <b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.</b> |  |  |   |  |   |
| 39-40   |  |  | Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!». Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений. |
| 41-42   |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).                                    | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки– на низкой перекладине. Сочетание различных   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход    |

|       |  |  |   |  |   |
|-------|--|--|---|--|---|
|       |  |  |   | положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.   |   |
| 43-44 |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.                                 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями 1-3кг. Девочки: с обручами , большим мячом, палками.   | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |
| 45-46 |  |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.<br>Совершенствование висов и упоров. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Девочки : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |
| 47-48 |  |  | Освоение опорных прыжков.   | ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)   | Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка                |
| 49-50 |  |  | Акробатические упражнения и   | ОРУ. Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса.  | Демонстрация комплексов акробатических упражнений..                   |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
|       |  |  | комбинации                               | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в «полушпагат». <u>Гибкость</u><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.   | текущий  |
| 51    |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Росто-весовые показатели.  | Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений.. |
| 52-53 |  |  | Развитие гибкости                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные) . Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  | Корректировка техники выполнения упражнений                        |
| 54-55 |  |  | Развитие координационных способностей.   | ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Демонстрация координационных способностей.                         |
| 56    |  |  | Развитие силовых способностей и          | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату, шесту,   | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка             |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   |  |  | силовой выносливости   | гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.   | индивидуальная  |
|   |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |   |
| <b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 16 ч.</b> |  |  |  |  |   |
| 57  |  |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Основы знаний. Подборка инвентаря.       | Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.              | Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мази лыжными в зависимости от погодных условий. |
| 58  |  |  | Оказание ПМП при травмах. Основы знаний.   | Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м.  | Корректировка действий по оказанию ПМП  |
| 59-60   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.                                   | Одновременный одношажный ход , дистанция 3000м   | Корректировка техники движения  |
| 61-63   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра: «Гонки с преследованием»    | Одновременный одношажный ход, дистанция 3000м. <u>Выносливость</u><br>Упражнения для развития выносливости.  | Корректировка техники движения  |
| 64-64   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра : «Гонки с выбыванием»       | Преодоление дистанции до 4000м. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. | Индивидуальная дозировка  |
| 65-66   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра : « Гонки с выбыванием»      | Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 4000м . Упражнения для укрепления мышц стопы.   | Индивидуальная работа выборочно   |
| 67-68   |  |  | Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра «Карельская гонка».                  | Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 4000м . Зрение. Гимнастика для глаз.  | Корректировка техники движения.   |
| 69-70   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при | Катание с горы, с преодолением препятствий. Физическое самовоспитание. Влияние физических  | Корректировка техники движения  |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | спуске с горы.  | упражнений на основные системы организма.   |   |
| 71-72                                    |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. | Преодоление спусков и подъемов. Повороты на месте, преодоление препятствий при подъемах и спусках. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.   | Корректировка техники движения              |
| <b>Спортивные игры( всего 47 ч) 23ч.</b> |  |  |   |   |   |
| <b>Волейбол 14ч.</b>                     |  |  |   |   |   |
| 73                                       |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.                  | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 74-75                                    |  |  | Освоение техники приема и передачи мяча.  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 76                                       |  |  | Освоение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).   |   |
| 77                                       |  |  | Развитие координационных способностей ( ориентирование в  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые  |   |

|       |  |  |   |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|
|       |  |  | пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. | упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие выносливости.. Учебная игра.                                       | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 78-79 |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. Режим дня.  | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.  |
| 80-81 |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. Утренняя гимнастика. | Уметь демонстрировать технику.   |
| 82    |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей  | Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование. Адаптивная физическая культура.                  | Демонстрация скоростно-силовых способностей.                           |
| 83    |  |  | Закрепление техники владения  | ОРУ на локальное развитие мышц   |  |



|                   |  |  |   |   |  |
|-------------------|--|--|---|---|--|
|                   |  |  | мячом и развитие координационных способностей.  | туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 84                |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 85-86             |  |  | Освоение тактики игры   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | Корректировка техники выполнения упражнений                            |
| <b>Футбол 8ч.</b> |  |  |   |   |  |
| 87-88             |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение   | Инструктаж по ТБ (спортивные игры -   | Корректировка техники игры   |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | техникой ударов по воротам  | футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500 Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра . Личная гигиена. Банные процедуры.  |  |
| 89-92                                    |  |  | Освоение тактики игры   | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям, совершенствование техники владения мячом, учебная игра в футбол. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.  | Корректировка техники игры   |
| 93-94                                    |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей   | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом, бег до 1000м. Учебная игра. <u>Ловкость</u><br>Упражнения для развития двигательной ловкости<br>Упражнения для развития локомотивной ловкости.<br>Вредные привычки , допинг.        | Корректировка техники игры   |
| <b>Легкая атлетика ( всего 21ч) 8 ч.</b> |  |  |   |  |  |
| <b>Беговые упражнения 3ч.</b>            |  |  |   |  |  |
| 95                                       |  |  | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до 30 м, 100м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м . <u>Быстрота</u><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Демонстрировать технику бега по стадиону.  |
| 96                                       |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.    | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта   |
| 97                                       |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4x9               | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.  | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м. |
| <b>Метание малого мяча 1 ч.</b>          |  |  |   |  |  |
| 98                                       |  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и     | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.   | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.   |

|   |  |  |   |   |   |
|---|--|--|---|---|---|
|   |  |  | полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.                | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.  |   |
| <b><i>Прыжковые упражнения 1 ч</i></b>                    |  |  |   |   |   |
| 99  |  |  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом «перешагивание». | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Демонстрация техники прыжка на оценку         |
| <b><i>Развитие скоростно-силовых способностей 1ч.</i></b> |  |  |   |   |   |
| 100   |  |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей.   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000 метров – на результат.   | Тестирование бега на 1000,2000м               |
| <b><i>Развитие скоростных способностей 1 ч.</i></b>       |  |  |   |   |   |
| 101   |  |  | Совершенствование скоростных способностей.  | ОРУ. Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей: кроль на груди, спине, брасс. Координационные упражнения на суше.   | Использование свободного коридора в эстафете. |
| <b><i>Развитие выносливости 1 ч.</i></b>                  |  |  |   |   |   |
| 102   |  |  | Бег по пересеченной местности (кросс до 15 мин)   | ОРУ. Бег с препятствиями, круговая тренировка. <u>Туризм</u><br>История туризма в мире и в России.  |   |

|                  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|--|
|                  |  |  |  | Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. |  |
| Всего часов: 102 |  |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа.**

| №   | дата   |       | Тема урока  | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся                          |
|---|--------|-------|---|--|---|
|   | Заплан | Факт. |   |  |   |
| <b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b> |        |       |   |  |   |
| <i>Легкая атлетика (всего 25ч) 13ч.</i>                                     |        |       |   |  |   |
| <i>Овладение техникой спринтерского бега 5ч</i>                             |        |       |   |  |   |
| 1   |        |       | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Теория: «Олимпийское движение в России». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 100м. | Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 100 м. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.   | Знать требования инструкций. Устный опрос.                          |
| 2   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.  | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 3   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  | бег. Передача эстафеты. Бег 500м.  | метров с передачей эстафетной палочки.  |   |
| 4  |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Высокий старт – челночный бег 4х9 метров – на результат. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.        | Уметь демонстрировать скоростной бег                  |
| 5  |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.   | ОРУ, специальные беговые упражнения, беговые упражнения на выносливость. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.  | Уметь демонстрировать скоростной бег                  |
| <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч.</b> |  |  |  |   |   |
| 6  |  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | . ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель (1х1) (девушки с расстояния 12-14 м; юноши – до 16 м) ,6- минутный бег. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.      |
| 7  |  |  | Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.   | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.            | Демонстрация правильности броска                      |
| <b>Овладение техникой прыжка в длину 2ч.</b>             |  |  |  |   |   |
| 8-9  |  |  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Основные средства          | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.   |  |
| <b>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч.</b>      |  |  |  |  |  |
| 10-11  |  |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                  |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч.</b> |  |  |  |  |  |
| 12   |  |  | Теория: « влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ специальные беговые. 15 минут теории. Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий. <u>Быстрота</u> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. | Тестирование бега на 500м.                                 |
| 13   |  |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  | Тестирование бега на 1000 метров.                          |
| <b>Спортивные игры( всего 45 ч) 22 ч.</b>          |  |  |  |  |  |
| <b>Футбол 5ч.</b>                                  |  |  |  |  |  |
| 14   |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений остановок , поворотов и стоек.   | Инструктаж по ТБ(спортивные игры - футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500 Совершенствование техники передвижений. Остановок и стоек. Учебная игра . Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции  | Корректировка техники бега и выполнения упражнений в игре. |

|                          |  |  |  |   |  |
|--------------------------|--|--|--|---|--|
|                          |  |  |  | систем дыхания.   |  |
| 15                       |  |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча.  | ОРУ, преодоление полосы препятствий до 5 раз. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.  | Корректировка выполнения упражнений  |
| 16-17                    |  |  | Освоение техники ведения мяча  | ОРУ в движении, совершенствование техники ведения мяча, взаимодействие 2*1; 2*2 в игре в футбол, объяснение тактических действий двух нападающих против одного и двух защитников; объяснение и показ тактических действий одного защитника и двух защитников против двух нападающих. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений  |
| 18                       |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.                                    | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям, совершенствование техники владения мячом, учебная игра в футбол. Кровообращения и энергообеспечения.   | Корректировка техники игры в футбол  |
| <b>Русская лапта 2ч.</b> |  |  |  |   |  |
| 19                       |  |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика подвижной игры « Русская лапта». История возникновения русской лапты. | Инструктаж по ТБ (лапта), ОРУ ,беговые упражнения, основные правила игры в лапту, основные приемы игры , игра в « Русскую лапту». <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i>  | Корректировка техники игры в « Русскую лапту».   |
| 20                       |  |  | Основные приемы игры в «Русскую лапту»   | ОРУ, бег до 3000м, бег из разных исходных положений. Игра в игру « Русская лапта». <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i>   | Демонстрация скоростных качеств.   |
| <b>Баскетбол 15 ч.</b>   |  |  |  |   |  |
| 21                       |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.                               | Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |



|       |  |  |                                 |   |   |
|-------|--|--|---------------------------------|---|---|
|       |  |  |                                 | <p>координационных способностей.<br/>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>   |   |
| 22    |  |  | Овладение ловли и передачи мяча | <p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. <u>Сила</u><br/>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> | выполнение различных вариантов передачи мяча. |
| 23-24 |  |  | Освоение техники ведения мяча   | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.<br/><i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i></p>   | Демонстрация правильного ведения мяча         |
| 25-26 |  |  | Овладение техникой бросков мяча | <p>ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в</p>   | Демонстрация техники бросков                  |

|       |  |  |  |   |  |
|-------|--|--|--|---|--|
|       |  |  |  | прыжке со среднего расстояния из – под щита.  |  |
| 27-29 |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты   | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра | Корректировка тактики защиты           |
| 30    |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.   | Демонстрация всех приемов в баскетболе |
| 31-33 |  |  | Освоение тактики игры  | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). <i>Адаптивная физическая культура</i> .  | Самоанализ тактики игры.               |
| 34-35 |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных   | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.   | Применение в игре защитных действий.   |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | способностей. Адаптивная физическая культура.                                 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>   |   |
|  |  |  |   |   |   |
|  |  |  |   |   |   |
| <b><i>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18 ч.</i></b> |  |  |   |   |   |
| 36   |  |  | Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений. Основы знаний. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.  | Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений. |
| 37   |  |  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.      | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. <i>История возникновения и формирования физической культуры.</i> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.   |
| 38   |  |  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.                             | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход    |

|       |  |  |  |   |   |
|-------|--|--|--|---|---|
|       |  |  |  | упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  |   |
| 39-41 |  |  | Освоение и совершенствование висов и упоров. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки : из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |
| 42-44 |  |  | Освоение опорных прыжков                     | ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девочки: прыжок боком с поворотом 90*(конь в ширину, высота – 110см).  | Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка                |
| 45-47 |  |  | Освоение акробатических комбинаций           | ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: кувырок назад стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.  | Демонстрация комплексов акробатических упражнений..<br>текущий        |
| 48    |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей      | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Комплекс упражнения тонического стретчинга.   | Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений..    |

|       |  |  |  |  |   |
|-------|--|--|--|--|---|
|       |  |  |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.  |   |
| 49-51 |  |  | Развитие гибкости                                    | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. <u>Гибкость</u><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.                          | Корректировка техники выполнения упражнений                           |
| 52    |  |  | Развитие координационных способностей.               | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. <i>Атлетическая гимнастика . Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Демонстрация координационных способностей.                            |
| 53    |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в                                   | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |

|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
|   |  |  |   | ширину, высота 110 см.) прыжок боком.  |   |
|   |  |  |   |  |   |
|   |  |  |   |  |   |
| <b>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч.</b> |  |  |   |  |   |
| 54  |  |  | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мазями. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)                    | Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.  | Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мазями лыжными в зависимости от погодных условий. |
| 55  |  |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м. <u>Выносливость</u><br>Упражнения для развития выносливости. Физическая культура и разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. | Корректировка действий по оказанию ПМП  |
| 56-57   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход.   | Коньковый ход , дистанция 3000м  | Корректировка техники движения.   |
| 58-59   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игра: «Как по часам»  | Коньковый ход, дистанция 3000м. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.  | Корректировка техники движения.   |
| 60-61   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игра : «Биатлон»  | Преодоление дистанции до 4500м. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i><br>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.  | Индивидуальная дозировка  |
| 62-63   |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игра : « Гонки с выбыванием»  | Коньковый ход Прохождение дистанции 4500м . Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского  | Индивидуальная работа выборочно   |

|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  | движения в России (СССР).   |  |
| 64-65                                     |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Торможение и поворот плугом                       | Катание с горы, торможение и поворот плугом. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  | Корректировка техники движения                         |
| 66-67                                     |  |  | Освоение техники лыжных ходов. «Биатлон». Торможение и поворот плугом            | Преодоление спусков и подъемов. «Биатлон». Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и об олимпиаде в Сочи в 2014г.   | Замеры скоростного движения                            |
|   |  |  |  |   |  |
| <b>Спортивные игры ( всего 45 ч) 18 ч</b> |  |  |  |   |  |
| <b>Волейбол 15 ч.</b>                     |  |  |  |   |  |
| 68  |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Корректировка техники выполнения упражнений            |
| 69  |  |  | Освоение техники приема и передачи мяча.   | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.  | Корректировка техники выполнения упражнений            |
| 70  |  |  | Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных  | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
|       |  |  | способностей                                     | элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.  | индивидуальная.  |
| 71    |  |  | Развитие выносливости. Знания о спортивной игре. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 72-73 |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи.           | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.  |
| 74-76 |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара       | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать технику.   |
| 77    |  |  | Развитие скоростных и скоростно-                 | Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.   | Демонстрация скоростно-силовых способностей.                           |



|       |  |  |   |  |  |
|-------|--|--|---|--|--|
|       |  |  | силовых способностей  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.   |  |
| 78    |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.             | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 79    |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 80-82 |  |  | Освоение тактики игры   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением                                       | Корректировка техники выполнения упражнений                            |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  |   |
| <b>Футбол 8ч.</b>                                |  |  |  |  |   |
| 83-85  |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой ударов по воротам   | Инструктаж по ТБ (спортивные игры - футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500. Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра .   | Корректировка техники игры                |
| 86   |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей                    | ОРУ в движении, совершенствование техники владения мяча, взаимодействие 2*1; 2*2 в игре в футбол, объяснение тактических действий двух нападающих против одного и двух защитников; объяснение и показ тактических действий одного защитника и двух защитников против двух нападающих. Учебная игра | Корректировка техники игры.               |
| 87-89  |  |  | Освоение тактики игры  | ОРУ , ходьба, бег, упражнения по станциям, совершенствование техники владения мячом, учебная игра в футбол.  | Корректировка техники игры                |
| 90   |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом, бег до 1000м. Учебная игра.<br><u>Ловкость</u><br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомотивной ловкости.  | Корректировка техники игры                |
|  |  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |  |   |
| <b>Легкая атлетика( всего25ч) 12ч.</b>           |  |  |  |  |   |
| <b>Овладение техникой спринтерского бега 5ч.</b> |  |  |  |  |   |
| 91   |  |  | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м. <i>Олимпиады: странички истории</i><br>Летние и зимние олимпийские игры   | Демонстрировать технику бега по стадиону. |

|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  | современности.  |  |
| 92  |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 400 м. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта   |
| 93  |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.   | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м. |
| 94-95   |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь передовать эстафетную палочку.   |
| <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч</b> |  |  |  |   |  |
| 96  |  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.   |
| 97  |  |  | Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.   | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров   | Уметь демонстрировать технику в целом.   |
| <b>Овладение техникой прыжка в длину 2ч</b>             |  |  |  |   |  |
| 98-99   |  |  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» -   | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.  |  |

|   |  |  |   |   |  |
|---|--|--|---|---|--|
|   |  |  | отталкивание, движение в полете и приземлении.                | <p>Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей: кроль на груди, спине, брасс. Координационные упражнения на суше.</p> | Демонстрация техники прыжка на оценку      |
| <b><i>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч</i></b>       |  |  |   |   |  |
| 100-101   |  |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат. Приготовить реферат по легкой атлетике.  | Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега. |
| <b><i>Развитие скоростно-силовых способностей 1ч.</i></b> |  |  |   |   |  |
| 102   |  |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей              | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат. Допинг. Концепция честного спорта.   | Тестирование бега на 500,1000,2000м        |
| Всего часов: 102  |  |  |   |   |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

| №   | дата   |       | Тема урока  | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовки обучающихся                             |
|---|--------|-------|---|--|--|
|   | Заплан | Факт. |   |  |  |
| <b>Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы</b> |        |       |   |  |  |
| <i>Легкая атлетика ( всего 25ч) 13ч.</i>                                    |        |       |   |  |  |
| <i>Овладение техникой спринтерского бега 5ч.</i>                            |        |       |   |  |  |
| 1   |        |       | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика).<br>Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 100м. | Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 100 м. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. | Знать требования инструкций. Устный опрос                              |
| 2   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.      | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).   | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 3   |        |       | Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.              |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  | метров с передачей эстафетной палочки.   |  |
| 4   |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Высокий старт – челночный бег 4х9 метров – на результат. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.   | Уметь демонстрировать скоростной бег. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения. |
| 5   |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.   | ОРУ, специальные беговые упражнения, беговые упражнения на выносливость.<br><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i>  | Уметь демонстрировать скоростной бег   |
| <b><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч.</i></b> |  |  |  |  |  |
| 6   |  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | .ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель. 6-минутный бег. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания. Кровообращения и энергообеспечения. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.   |
| 7   |  |  | Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.   | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.                 | Демонстрация правильности броска   |
| <b><i>Овладение техникой прыжка в длину у2ч.</i></b>            |  |  |  |  |  |
| 8-9   |  |  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и   | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.  |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  | приземлении.   | шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i>  |  |
| <b>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч.</b>      |  |  |  |   |  |
| 10-11  |  |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                  |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч.</b> |  |  |  |   |  |
| 12   |  |  | Теория: « влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ специальные беговые. 15 минут теории. Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий. <i>Быстрота</i><br>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. | Тестирование бега на 500м.                                 |
| 13   |  |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей   | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.   | Тестирование бега на 1000 метров.                          |
|  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |   |  |
| <b>Спортивные игры ( всего 45 ч) 22 ч.</b>         |  |  |  |   |  |
| <b>Футбол 5ч.</b>                                  |  |  |  |   |  |
| 14   |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек   | Инструктаж по ТБ (спортивные игры - футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500 Совершенствование техники передвижений. Остановок и стоек. Учебная игра. <i>Основы обучения и</i>   | Корректировка техники бега и выполнения упражнений в игре. |

|                                 |  |  |   |   |  |
|---------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                 |  |  |   | <i>самообучения двигательным действиям</i>  |  |
| 15                              |  |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча  | ОРУ, преодоление полосы препятствий до 5 раз. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра.  | Корректировка выполнения упражнений  |
| 16-17                           |  |  | Освоение техники ведения мяча   | ОРУ в движении, совершенствование техники ведения мяча, взаимодействие 2*1; 2*2 в игре в футбол, объяснение тактических действий двух нападающих против одного и двух защитников; объяснение и показ тактических действий одного защитника и двух защитников против двух нападающих. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений  |
| 18                              |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.                                     | ОРУ, ходьба, бег, упражнения по станциям, совершенствование техники владения мячом, учебная игра в футбол.<br><u>Ловкость</u><br>Упражнения для развития двигательной ловкости.<br>Упражнения для развития локомотивной ловкости.   | Корректировка техники игры в футбол  |
| <b><i>Русская лапта 2ч.</i></b> |  |  |   |   |  |
| 19                              |  |  | Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика подвижной игры «Русская лапта». История возникновения «Русской лапты». | Инструктаж по ТБ (лапта), ОРУ ,беговые упражнения, основные правила игры в лапту, основные приемы игры , игра в «Русскую лапту». <i>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</i>   | Корректировка техники игры в лапту   |
| 20                              |  |  | Основные приемы игры в «лапту»  | ОРУ, бег до 3000м, бег из разных исходных положений. Игра в игру «Русская лапта». <i>Адаптивная физическая культура.</i>  | Демонстрация скоростных качеств.   |
| <b><i>Баскетбол 15ч.</i></b>    |  |  |   |   |  |
| 21                              |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.                                | Инструктаж ТБ (баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения<br>Перемещение в стойке баскетболиста<br>Комбинации из освоенных элементов   | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |



|       |  |  |                                 |  |  |
|-------|--|--|---------------------------------|--|--|
|       |  |  |                                 | техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.   |  |
| 22    |  |  | Овладение ловли и передачи мяча | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. Сила<br>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполнение различных вариантов передачи мяча |
| 23-24 |  |  | Освоение техники ведения мяча   | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра   | Демонстрация правильного ведения мяча        |
| 25-26 |  |  | Овладение техникой бросков мяча | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в   | Демонстрация техники бросков                 |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
|       |  |  |  | прыжке со среднего расстояния из – под щита.   |  |
| 27-29 |  |  | Освоение индивидуальной техники защиты   | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния<br>Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра | Корректировка тактики защиты           |
| 30    |  |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>   | Демонстрация всех приемов в баскетболе |
| 31-33 |  |  | Освоение тактики игры  | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)   | Самоанализ тактики игры.               |
| 34-35 |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.   | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия  | Применение в игре защитных действий.   |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).<br>Групповые действия (2 * 3 игрока).<br>Учебная игра  |   |
|  |  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |  |   |
| <b><i>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 14 ч.</i></b> |  |  |  |  |   |
| 36   |  |  | Основы знаний. Инструктаж по ТБ.<br>Освоение строевых упражнений.        | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений. |
| 37   |  |  | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.   | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |
| 38   |  |  | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.                        | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и   | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |

|       |  |  |  |   |   |
|-------|--|--|--|---|---|
|       |  |  |  | индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  |   |
| 39-40 |  |  | Освоение и совершенствование висов и упоров. | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход |
| 41-42 |  |  | Освоение опорных прыжков                     | ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).   | Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка                |
| 43-44 |  |  | Освоение акробатических комбинаций           | ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. <u>Гибкость</u><br>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.  | Демонстрация комплексов акробатических упражнений..<br>текущий        |
| 45    |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей      | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски   | Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений..    |

|       |  |  |  |  |   |
|-------|--|--|--|--|---|
|       |  |  |  | набивного мяча.  |   |
| 46-47 |  |  | Развитие гибкости                                    | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.  | Корректировка техники выполнения упражнений                           |
| 48    |  |  | Развитие координационных способностей.               | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. <i>Атлетическая гимнастика . Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.</i> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.    | Демонстрация координационных способностей.                            |
| 49    |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
|       |  |  |  |  |   |
|       |  |  |  |  |   |

*Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 18 ч.*

|       |  |  |   |   |
|-------|--|--|---|---|
| 50    |  | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мазями.                    | Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.   | Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мазями лыжными в зависимости от погодных условий. |
| 51    |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. | Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. <i>История возникновения и формирования физической культуры</i><br>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура и разные общественно–экономические формации. | Корректировка действий по оказанию ПМП.   |
| 52-53 |  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.   | Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м. <i>Выносливость</i><br>Упражнения для развития выносливости  | Корректировка техники движения  |
| 54-55 |  | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.   | Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м   | Корректировка техники движения  |
| 56-57 |  | Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов одновременным.   | Коньковый ход, переходы с попеременного хода на одновременный . Преодоление дистанции на время 3000м.   | Индивидуальная дозировка  |
| 58-59 |  | Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов одновременным.   | Коньковый ход Прохождение дистанции 5000м . Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.  | Индивидуальная работа выборочно   |
| 60-61 |  | Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона.  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Контруклон, его преодоление.   | Корректировка техники движения  |
| 62-63 |  | Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 5 км.   | Спуски и подъемы Преодоление контруклона на оценку, прохождение дистанции 5000м.  | Дозировка прохождения дистанции   |
| 64-65 |  | Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.  | Лыжная эстафета. Теория. Исторические развития о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения,  | Замеры скоростного движения   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  | известные участники и победители   |  |
| 66-67                                     |  |  | Освоение техники лыжных ходов.<br>Попеременный четырехшажный ход.                            | Попеременный четырехшажный ход,<br>дистанция 4000м.  | Замеры скоростного движения  |
|   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
| <b>Спортивные игры ( всего 45 ч) 23ч.</b> |  |  |  |  |  |
| <b>Волейбол 15ч.</b>                      |  |  |  |  |  |
| 68  |  |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.             | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.                    | Корректировка техники выполнения упражнений                            |
| 69  |  |  | Освоение техники приема и передачи мяча.   | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   | Корректировка техники выполнения упражнений                            |
| 70  |  |  | Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
| 71    |  |  | Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.     | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 72-73 |  |  | Освоение техники нижней прямой подачи.               | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.  |
| 74-76 |  |  | Освоение техники прямого нападающего удара           | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать технику.   |
| 77    |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.  | Демонстрация скоростно-силовых способностей.                           |
| 78    |  |  | Закрепление техники владения                         | ОРУ на локальное развитие мышц   |  |



|                   |  |   |  |  |
|-------------------|--|---|--|--|
|                   |  | мячом и развитие координационных способностей.  | туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 79                |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. |
| 80-82             |  | Освоение тактики игры   | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений.                           |
| <b>Футбол 8ч.</b> |  |   |  |  |
| 83-85             |  | Инструктаж по ТБ. Овладение техникой ударов по воротам                                  | Инструктаж по ТБ (спортивные игры - футбол). ОРУ в движении, длительный бег до 1500 Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра .<br><i>Физическая культура и олимпийское</i>  | Корректировка техники игры   |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |   | <i>движение в России (СССР).<br/>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</i>  |  |
| 86   |  |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей                     | ОРУ в движении, совершенствование техники владения мяча, взаимодействие 2*1; 2*2 в игре в футбол, объяснение тактических действий двух нападающих против одного и двух защитников; объяснение и показ тактических действий одного защитника и двух защитников против двух нападающих. Учебная игра | Корректировка техники игры   |
| 87-89  |  |  | Освоение тактики игры   | ОРУ, ходьба, бег, упражнения по станциям, совершенствование техники владения мячом, учебная игра в футбол.   | Корректировка техники игры   |
| 90   |  |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей   | ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом, бег до 1000м. Учебная игра. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  | Корректировка техники игры   |
| <i>Легкая атлетика ( всего 25ч) 12ч.</i>         |  |  |   |  |  |
| <b>Овладение техникой спринтерского бега 4ч.</b> |  |  |   |  |  |
| 91   |  |  | Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до 30 м, 100м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о олимпиаде в Сочи в 2014г  | Демонстрировать технику бега по стадиону. Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| 92   |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.   | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.   | Уметь демонстрировать технику низкого старта   |
| 93   |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4x9  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег. Летние и зимние олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.   | Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1<br>Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м. |
| 94   |  |  | Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Допинг. Концепция честного спорта.   | Уметь передавать эстафетную палочку.   |
| <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч.</b> |  |  |  |   |  |
| 95   |  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.   |
| 96   |  |  | Бросок набивного мяча ( девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.   | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.  | Уметь демонстрировать технику в целом.   |
| <b>Овладение техникой прыжка в длину2ч.</b>              |  |  |  |   |  |

|   |  |  |  |   |   |
|---|--|--|--|---|---|
| 97-98   |  |  | <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.</p> | <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).<br/>         Специальные беговые упражнения.<br/>         Прыжки в длину с места – на результат.<br/>         Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Плавание. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей: кроль на груди, спине, брасс. Координационные упражнения на суше.</p> | <p>Демонстрация техники прыжка на оценку</p>      |
| <b><i>Овладение техникой прыжка в высоту 2ч.</i></b>      |  |  |  |   |   |
| 99-100  |  |  | <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.</p>   | <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br/>         СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.<br/>         Приготовить реферат по легкой атлетике.</p>   | <p>Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.</p> |
| <b><i>Развитие скоростно-силовых способностей 2ч.</i></b> |  |  |  |   |   |
| 101-102   |  |  | <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>  | <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.<br/>         Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат.</p>  | <p>Тестирование бега на 500,1000,2000м</p>        |
| Всего часов: 102  |  |  |  |   |   |

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

### 1. Библиотечный фонд

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2008
4. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы: учеб. Общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение 2008
5. *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html>
6. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz- ra 10-11/index.html>
7. *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г. А. Каюдницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)
9. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### 2. Печатные пособия

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

- Плакаты методические
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

### **3.Технические средства**

- Мультимедийный компьютер
- Экран (на штативе )
- Мультимедиапроектор

### **4.Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Мяч набивной(1,2 кг)

Мяч малый ( теннисный)

Скакалка гимнастическая

Маты гимнастические

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Флажки разметочные

Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

Номера нагрудные

Баскетбольные щиты с кольцами

Мячи баскетбольные

23.Стойки волейбольные

24.Мячи волейбольные

25.Мячи футбольные

26.Компрессор для накачивания мячей

27.Палатки туристские

28.Рюкзаки туристские

### **5.Измерительные приборы**

1.Весы медицинские

2.Аптечка

### **6.Пришкольная площадка**

1.Легкоатлетическая дорожка

2.Сектор для прыжков в длину

3.Сектор для прыжков в высоту

4.Игровое поле для мини-футбола

5.Баскетбольная площадка

6.Волейбольная площадка

7.Полоса препятствий

8.Лыжная трасса

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **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;
- 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 туристических 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.