

Муниципальное образование Усть-Лабинский район
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15
муниципального образования Усть-Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2022 г. протокол № 4

Председатель педсовета
А.В. Разина
№15



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Уровень образования (класс) | – основное общее – 6 - 9 класс |
| Количество часов | – 272 часов; в неделю 2 часа |
| Уровень | – базовый |
| Учитель физической культуры | – Новикова Антонина Александровна |

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации).

на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования составленной на основе ФГОС второго поколения основного общего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2020);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 6-9 классы. - М.: Просвещение, 2019 год);
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Программа выполняет две основные функции:
 - информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
 - организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных

ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

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

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, самбо. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В 5 - 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка учебных достижений по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету.

Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

· Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

· Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально- технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

· Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего 8 развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

В связи с климатическими условиями Южного региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». Также, учитывая рекомендации Примерной программы, часы, отведенные на раздел «Лыжные гонки» и часы, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены для освоения содержания раздела «САМБО»-первый год обучения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программный материал раздела «Спортивные игры» включает в себя футбол, волейбол и баскетбол.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №15 муниципального образования Усть – Лабинский район предмет «Физическая культура» изучается с 6 по 9 класс из расчёта 34 учебных недели: в 6 классе - 68 ч, в 7 классе -68 ч, в 8 классе -68 ч, в 9 классе -68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 272 часа на 5 лет обучения.

Распределение учебного времени прохождения программного материала
Целесообразность введения раздела САМБО в Программу по предмету «Физическая культура» 8-9 класс.

Физическое воспитание в образовательной организации играет важную роль в реализации основной цели современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности, обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, 4 ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.

В этой связи важнейшей методологической установкой, в значительной мере, определяющей отбор и интерпретацию содержания образовательных программ, является установка на формирование системы базовых национальных ценностей как основы воспитания, нашедших отражение в комплексной системе Самбо.

Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык. Это та ценность, которую мы обязаны сообщать и передавать из поколения в поколение. История самбо тесно связана с историей

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|--------------------|--|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Основы знаний о физической культуре (теория) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | В процессе урока | | | |
| 2 | Базовые виды спорта | 26 | 26 | 34 | 34 |
| 2.1. | Футбол | 6 | 6 | 12 | 12 |
| 2.2. | Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2.3. | Баскетбол | 10 | 10 | 12 | 12 |
| 2.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 18 | 18 |
| 2.6 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 15 | 15 |
| 3 | Самостоятельные занятия. Развитие двигательных способностей | В течении учебного процесса | | | |
| Итого в год | | 68 | 68 | 68 | 68 |

страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Гражданское воспитание включает:

- 1.1** создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- 1.2** развитие культуры межнационального общения;
- 1.3** формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- 1.4** развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- 1.5** развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- 1.6** формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 1.7** разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- 2.1 создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- 2.2 формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- 2.3 повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- 2.4 развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- 2.5 развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание:

- 3.1 развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- 3.2 формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- 3.3 развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- 3.4 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- 4.1 эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- 4.2 создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской

Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

4.3 создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;

4.4 развитие музейной и театральной педагогики; поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

4.5 создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;

4.6 повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;

4.7 создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Популяризация научных знаний:

5.1 содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

5.2 создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Физическое воспитание:

6.1 формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

6.2 формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6.3 создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

6.4 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6.5 предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

6.6 использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения; содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание:

7.1 воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

7.2 формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

7.3 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7.4 содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8 Экологическое воспитание:

8.1 развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

8.2 воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Программный материал для старших классов предусматривает ознакомление занимающихся с основами безопасных падений на твердые покрытия. Приступать к этому разделу возможно, если школьники овладели приемами самостраховки на специализированных (мягких) покрытиях. При наполнении учебным материалом программы учитывались особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях: различный уровень подготовленности занимающихся, материально-техническое обеспечение процесса преподавания самбо, квалификация преподавателя физической культуры. Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 - 7 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся | |
|-------------------------------------|--|--|-------------------|
| Раздел 1. Основы знаний | | | |
| История физической культуры. | <i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. | 1.1 1.2 1.7 |
| Олимпийские игры | Исторические сведения о развитии древних | Характеризуют Олимпийские игры древности как явление | |

| | | | |
|--|---|---|----------------------------|
| <p>древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> | <p>Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p> | <p>культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте"</p> | |
| <p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> | <p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> | <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями</p> | <p>5.1 6.2 3.1</p> |

| | | | |
|---|---|---|----------------------------------|
| | | оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | |
| <p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> | <p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки.</p> <p>Допинг</p> | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> | <p>5.2</p> <p>4.2</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> | <p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p> | <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p> | <p>7.1</p> <p>1.2</p> <p>4.2</p> |
| <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | <p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие</p> | <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> | <p>7.3</p> <p>3.2</p> |

| | | | |
|---|---|---|-------------------|
| | приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | | |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки | | | |
| Легкая атлетика | | | |
| Беговые упражнения | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 6.2 3.4 5.2 |
| | <i>Овладение техникой длительного бега</i> 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 6.1 6.6 7.1 |
| Прыжковые упражнения | <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 6 класс Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе | 6.3 4.5 4.2 |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---|----------------------------|
| | <p>7 класс Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега</p> | <p>освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | |
| | <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 6 класс Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>2.1 3.1 6.5</p> |
| <p>Метание малого мяча</p> | <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 6 класс 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. 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>6.2 7.1</p> |

| | | | |
|--|--|---|-------------------|
| | <p>двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) 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.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) 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.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p> | | |
| Развитие выносливости | <p>6 - 7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | 6.1 2.5 |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>6 - 7 классы</p> <p>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 учетом возрастных и половых особенностей</p> | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 6.2 2.2 3.1 |
| Развитие скоростных способностей | <p>6 - 7 классы</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | 5.3 6.2 |
| Знания о физической | <p>6 - 7 классы</p> <p>Влияние</p> | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений | 5.5 6.3 |

| | | | |
|--|---|---|----------------------------|
| культуре | <p>легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> | <p>для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> | |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> | <p>6 - 7 классы</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> | <p>6.1 7.4</p> |
| <p>Овладение организаторскими умениями</p> | <p>6 - 7 классы</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие</p> | <p>6.2 7.1 2.1</p> |

| | | | |
|---|---|---|-------------------|
| | | соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | |
| Гимнастика | | | |
| 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 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | 1.1 2.2 8.2 |
| Организующие команды и приемы | <i>Освоение строевых упражнений</i> 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | 2.4 6.2 5.2 |

| | | | |
|---|--|--|----------------------------|
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> | <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 6 - 7 классы Сочетание различных 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. Общеразвивающие упражнения в парах</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> | |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> | <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 6 - 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> | <p>8.1 7.2 6.4</p> |
| <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</p> | <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 6 класс 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. 7 класс Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> | |

| | | | |
|---|---|---|----------------------------|
| | переворотом в упор на нижнюю жердь | | |
| Опорные прыжки | <p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>6 класс Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).</p> <p>7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> | <p>7.3 1.2 8.1</p> |
| Акробатические упражнения и комбинации | <p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>6 класс Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> | <p>1.2 6.1 4.5</p> |
| Развитие координационных способностей | <p>6 - 7 классы 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</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> | <p>5.4 4.1</p> |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| | упражнений и инвентаря | | |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 6 - 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | 2.2 4.3 3.1 |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 6 - 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 6.1 7.2 |
| Развитие гибкости | 6 - 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости | 6.3 4.6 |
| Знания о физической культуре | 6 - 7 классы 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 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | 2.2 6.3 |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 6 - 7 классы 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 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 5.2 3.3 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| | физической нагрузки | | |
| Овладение организаторскими умениями | 6 - 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | 2.1 5.4 6.6 |
| Баскетбол | | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол | 7.1 3.3 |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 6 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | 7.2 8.1 |
| Освоение ловли и передач мяча | 6 класс 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). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 1.1 6.4 3. 2 |

| | | | |
|---|---|--|----------------------------|
| | защитника | | |
| Освоение техники ведения мяча | <p>6 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс 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</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> | <p>6.2 7.3 8.2</p> |
| Овладение техникой бросков мяча | <p>6 класс Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. 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</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> | <p>6.1 3.4 4.5</p> |
| Освоение индивидуальной техники защиты | <p>6 класс Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс Перехват мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> | <p>8.2 6.2</p> |

| | | | |
|---|---|---|----------------------------|
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>6 класс Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> | <p>8.3 6.4 2.2</p> |
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>6 класс Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7класс Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> | <p>5.1 1.7</p> |
| <p>Освоение тактики игры</p> | <p>6 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> | <p>6.2 2.2 4.6</p> |
| <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> | <p>6 класс Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> | <p>6.3 2.3 7.3</p> |
| <p>Волейбол</p> | | | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике</p> | <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p> | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол</p> | <p>2.2 5.1</p> |

| | | | |
|--|---|--|-------------------|
| безопасности | | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 6 – 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке 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) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 2.3 |
| Освоение техники приема и передач мяча | 6 - 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 7.1 3.4 2.2 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 6 - 7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | 7.2 8.1 6.5 |

| | | | |
|---|---|---|----------------------------|
| <p>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)</p> | <p>6 - 7 классы 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 реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> | <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> | <p>7.3 2.2 7.3</p> |
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>6 - 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> | <p>8.1 2.2</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | <p>6 - 7 классы 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, 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. Го</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | <p>6.2 7.1 8.2</p> |

| | | | |
|--|--|--|-------------------|
| | же через сетку | | |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 6 - 7 классы То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 6.1 2.1 5.2 |
| Освоение техники прямого нападающего удара | 6 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 7.2 3.3 2.5 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 6 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 8.1 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 8.2 6.1 |
| Освоение тактики игры | 6 - 7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 8.4 6.6 |
| Знания о спортивной игре | 6 - 7 классы 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 | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | 5.1 1.1 |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| | 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 | 6 - 7 классы 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). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 2.2 4.3 |
| Футбол | | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты | 7.1 2.2 1.6 |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 8.2 6.2 |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в | |

| | | | |
|--|--|--|-------------------|
| | движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Овладение техникой ударов по воротам | 6 - 7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 2.3 3.2 4.5 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 6 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 1.1 2.4 6.3 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 6 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 6.2 7.1 |
| Освоение тактики игры | 6 класс 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. 7класс Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 8.2 7.3 6.5 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 6 класс Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного | 2.5 7.3 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей | | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения | 1.3 2.5 |
| | <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям | 1.4 3.1 3.2 |
| | <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям | 2.1 3.3 5.2 |
| | <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям | 2.2 1.7 4.4 |
| | <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям | 7.1 2.2 |
| | <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по Приведенным показателям | 8.2 3.4 |
| | Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и | <i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного |

| | | | |
|--|--|---|--|
| бережному отношению к природе (экологические требования) | природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | |
|--|--|---|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 -9 классы 2 ч в неделю всего 136 ч

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся | |
|-------------------------------------|---|--|-------------------|
| Раздел 1. Что вам надо знать | | | |
| Физическое развитие человека | <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 8 - 9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | 1.1 2.5 |
| | <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 8 - 9 классы 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 | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции | 1.2 2.3 |
| | <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> 8 - 9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма | 1.3 4.1 2.2 |
| | <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> 8 - 9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | 1.4 2.5 3.2 |

| | | | |
|--|---|---|-------------------|
| | воображение, память) | | |
| Самонаблюдение и самоконтроль | <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 8 - 9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности | 1.2 2.4 3.3 |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> 8 - 9 классы 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 | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | 1.1 2.4 3.1 |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 8 - 9 классы 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 | Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур | 1.4 2.4 5.1 |
| Предупреждение | 8 - 9 классы | Раскрывают причины | 1.4 |

| | | | |
|---|---|---|--------------------------|
| 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 | возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах | 2.4 3.1 4.1 |
| Совершенствование физических способностей | 8 - 9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | 1.1 2.4 |
| Адаптивная физическая культура | 8 - 9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий | 1.2 3.1 2.5 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8 - 9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека | 1.4 2.3 3.1 |
| История возникновения и формирования физической культуры | 8 - 9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | 2.1 1.2 3.1 4.2 |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | 8 - 9 классы 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). | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | 1.3 2.5 4.1 |

| | | | |
|--|---|--|-------------------|
| | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | | |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | <i>Олимпиады: странички истории</i> 8 - 9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель Олимпиады", "Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах" | 1.4 2.3 3.1 |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | | |
| Баскетбол | | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 5.1 2.4 6.1 |
| Освоение ловли и передач мяча | 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 6.1 5.1 |
| Освоение техники ведения мяча | 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 6.2 7.2 |
| Овладение техникой бросков мяча | 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | 5.4 4.4 |

| | | | |
|--|---|---|-------------------|
| | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 5.2 6.2 6.3 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники | | 6.2 7.3 |
| Освоение тактики игры | 8 - 9 классы 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) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 6.3 7.1 7.2 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8 - 9 классы Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют | 5.5 6.3 7.1 |

| | | | |
|--|---|--|-------------------|
| | | игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| Футбол | | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 6.2 7.2 |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 7.1 6.5 |
| Освоение техники ведения мяча | 8 - 9 классы Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 3.1 4.5 6.1 |
| Овладение техникой ударов по воротам | 8 - 9 классы Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | |

| | | | |
|--|--|--|-------------------|
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8 - 9 классы Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 6.3 7.2 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 6.1 7.2 |
| Освоение тактики игры | 8 - 9 классы Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 5.1 6.2 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8 - 9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | 4.1 5.2 6.4 |
| Волейбол | | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники | 7.3 7.4 |

| | | | |
|--|--|--|-------------------|
| | | игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Освоение техники приема и передач мяча | 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 6.1 7.4 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8 класс Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | 5.2 6.2 |
| 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) | 8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | 2.1 3.2 6.3 |
| Развитие выносливости | 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | 6.5 7.2 |

| | | | |
|--|--|---|-------------------|
| | выносливости | | |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 8 - 9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | 5.1 6.4 7.1 |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. 9 класс Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 4.1 5.2 6.6 |
| Освоение техники прямого нападающего удара | 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | 5.1 6.3 7.1 |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 4.1 5.2 6.4 |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 3.1 4.2 5.2 |
| Освоение тактики игры | 8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 6.3 7.1 |
| Знания о спортивной игре | 8 - 9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых | 6.2 7.3 7.4 |

| | | | |
|--|--|---|----------------------------|
| | <p>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</p> | <p>двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> | |
| Самостоятельные занятия | <p>8 - 9 классы 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). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> | <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> | <p>6.1 6.5 7.1</p> |
| Овладение организаторскими умениями | <p>8 - 9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p> | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> | <p>5.2 6.5 7.3</p> |
| Гимнастика | | | |
| Освоение строевых упражнений | <p>8 класс Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. 9 класс 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</p> | <p>Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы</p> | <p>5.2 6.4</p> |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | <p>8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> | <p>2.1 6.1 7.1</p> |
| Освоение общеразвивающих упражнений с | <p>8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей с</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и</p> | <p>6.1 6.6 7.3</p> |

| | | | |
|--|---|---|-------------------|
| предметами | помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажеров, эспандеров | составляют комбинации из числа разученных упражнений | |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | <p>8 класс</p> <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев 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</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | 6.1 7.3 |
| Освоение опорных прыжков | <p>8 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | 6.2 7.1 |
| Освоение акробатических упражнений | <p>8 класс</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>9 класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p> | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 4.3 6.3 7.1 |

| | | | |
|---|--|--|-------------------|
| Развитие координационных способностей | 8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | 6.1 7.2 |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8 - 9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | 5.1 6.6 |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 8 - 9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 3.1 4.2 5.2 |
| Развитие гибкости | 8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости | 6.1 |
| Знания о физической культуре | 8 - 9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок | 6.3 7.3 |
| Самостоятельные занятия | 8 - 9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 3.4 6.2 |
| Овладение организаторскими умениями | 8 - 9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | 1.2 7.2 |
| Легкая атлетика | | | |
| Овладение техникой спринтерского бега | 8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые | 1.2 3.3 4.3 |

| | | | |
|---|---|--|---------------------------------|
| | | упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| Овладение техникой прыжка в длину | 8 класс Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | 1.2 3.2 4.1 5.1 6.3 |
| Овладение техникой прыжка в высоту | 8 класс Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, | 6.1 6.3 6.4 |

| | | | |
|---|---|--|------------------------------------|
| | | соблюдают правила безопасности | |
| Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.</p> <p>9 класс 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 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед - вверх</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p>6.2 6.5 6.6</p> |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> | <p>6.1 7.1</p> |
| Знания о физической культуре | <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости,</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> | <p>3.1 4.2 5.1 6.6</p> |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------|
| | быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 6.1 7.1 7.2 |
| | Элементы единоборств | | |
| Овладение техникой приемов | 8 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки | Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности | 1.3 2.3 3.4 |
| Развитие координационных способностей | 8 классы Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей | 1.2 2.2 5.1 6.5 |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8 классы Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости | 2.1 3.1 4.2 |
| Знания | 8 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в | 2.2 3.2 4.4 6.2 |

| | | | |
|---|--|---|--------------------------|
| | | единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах | |
| Самостоятельные занятия | 8 классы Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 2.3 3.1 6.6 |
| Овладение организаторскими способностями | 8 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи | 6.1 7.1 |
| Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | | |
| Утренняя гимнастика | 8 - 9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 1.2 2.3 7.1 |
| Выбирайте виды спорта | 8 - 9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров | Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности | 1.1 2.3 7.3 |
| Тренировку начинаем с разминки | 8 - 9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки | 1.3 2.2 3.1 |
| Повышайте физическую подготовленность | 8 - 9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 2.1 3.4 5.1 7.1 |

| | | | |
|--|--|---|-------------------|
| | Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость | | |
| Бадминтон | | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 8 - 9 классы Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости | Осваивают вместе с товарищем приемы игры в бадминтон | 2.2 3.1 8.1 |
| Скейтборд | | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 8 - 9 классы Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | Осваивают приемы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске | 1.2 7.1 |
| Атлетическая гимнастика | | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 8 - 9 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 1.3 2.2 4.1 |
| После тренировки | 8 - 9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки | 1.1 2.4 3.1 |
| Ваш домашний стадион | 8 - 9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь | 2.2 3.2 4.5 |
| Рефераты и итоговые работы | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике | 5.1 |

Требования к уровню подготовки учащегося 6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

8 класс

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |

9 класс

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;
- руководствоваться правилами оказания первой 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, принесших 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, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|-----------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|-----|
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |

Формы организации занятий по физической культуре

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей. Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер. При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина

изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

| Оценка | | Требования |
|------------|-------------------------|---|
| зачтено | 5 (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| | 4 (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| | 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| | 1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно- оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:

- ✓ Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- ✓ Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- ✓ Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу Самбо:

- ✓ Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- ✓ Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
- ✓ Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине)
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

- ✓ Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- ✓ Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- ✓ Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- ✓ Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Качественно

выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹ :

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
 - Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
 - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
 - Степень освоения спортивных игр.
-

Список использованной учебно - методической литературы

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с.,
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с. 10.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с. 11.
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 108 32.
6. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> / свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> / свободный.
3. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> / свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

Календарно – тематическое планирование для учащихся 6 класса

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|--|--|---------------|---|--|-----------------|----------|
| | | | | | По плану | По факту |
| Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч) | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности и на занятиях физкультуры | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | |
| Легкая атлетика (20 ч) Спринтерский бег | | | | | | |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | | |
| 4. | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | | | |
| 5. | Высокий старт | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | | | |
| 6. | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | | | |
| 7. | Развитие скоростных | совершенствов | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые | | | |

| | | | | | | |
|----------------|---|-------------------|---|---|--|--|
| | способности. | ание | упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | | | |
| 8. | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | | | |
| Метание | | | | | | |
| 9. | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. | | |
| 10. | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. | | | |
| 11. | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | |
| Прыжки | | | | | | |
| 12. | Развитие силовых способностей и прыгучести. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|---|--|--|
| | | | с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. 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. | исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |
| 13. | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | |
| 14. | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | | | |
| Длительный бег | | | | | | |
| 15. | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. | Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости | | |
| 16. | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | | | |
| 17. | Переменный бег с преодолением препятствий | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. | | | |
| 18. | Развитие выносливости. | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Спортивные игры. | | | |
| 19. | Переменный бег | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу | | | |
| 20. | Развитие выносливости. | контроль | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------------|---|---|--|--|
| | | | передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. | | | |
| 21. | Развитие общей выносливости | комплексны | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу | | | |
| Волейбол (10ч) | | | | | | |
| 22. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Корректировка техники выполнения упражнений Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | |
| 23. | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену, прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| 24. | Прием и передача мяча. | совершенствование | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 25. | Нижняя подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-------------------|---|--|--|--|
| | | | мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». | | | |
| 26. | Нижняя подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». | | | |
| 27. | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | | | |
| 28. | Нападающий удар (н/у). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | | | |
| 29. | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | | |
| 30. | Развитие координационных способностей | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 31. | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | | |
| Баскетбол (10ч) | | | | | | |
| 32. | Стойки и передвижения, повороты, | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов | | |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | остановки. | ие | игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 33. | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| 34. | Ведение мяча | комплексной | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |
| 35. | Бросок мяча | комплексной | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | | |
| 36. | Тактика свободного нападения | комплексной | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – | Корректировка техники ведения мяча. | | |

| | | | | | | |
|---|--|-------------------|---|--|--|--|
| | | | ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану» | | | |
| 37. | Вырывание и выбивание мяча. | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия | | |
| 38. | Нападение быстрым прорывом. | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | | | |
| 39. | Взаимодействие двух игроков | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | | | |
| 40. | Игровые задания | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | | |
| 41. | Развитие кондиционных и координационных способностей | совершенствование | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (10ч) | | | | | | |
| 42. | Основы знаний в гимнастике и акробатике | Обучение | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|--|--|
| | | | правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | <p>организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании</p> | | |
| 43. | Развитие гибкости | Обучение | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг. | | | |
| 44. | Акробатические упражнения Развитие координационных способности | Обучение | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед-назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание :юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | | | |
| 45. | Акробатические упражнения | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание :юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | | | |
| 46. | Акробатическая комбинация | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | | | |
| 47. | Акробатическая комбинация .онтроль. | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | | | |
| 48. | Развитие гибкости Развитие силовых способностей | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных на акробатических элементах. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг. | | | |
| 49. | Развитие гибкости Упражнения в висе и упорах | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг. | | | |
| 50. | Акробатические | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---------------------------|--|--|--|--|
| | упражнения Развитие координаци онных способностей | | назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость | акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | | |
| 51. | Развитие гибкости Развитие силовых способностей | компл ексны й | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2кг. | Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | | |
| Лёгкая атлетика . Длительный бег 4 часа | | | | | | |
| 52. | Преодолен ие препятстви й | Обучен ие | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. | Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | |
| 53. | Переменны й бег | компле ксный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости | | |
| 54. | Переменны й бег | соверш енствов ание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | | | |
| 55. | Контроль переменног о длительного бега | компле ксный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | | | |
| | | | Метания 4 часа | | | |
| 56. | Развитие скоростно- силовых способносте й. | компле кс | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------------|--|---|--|--|
| 57. | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. | малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. | | |
| 58. | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | |
| 59. | Метание мяча в цель | комплексный | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. | | | |
| | | | Прыжки 3 часа | | | |
| 60. | Развитие силовых способностей и прыгучести. | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. 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. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют различные варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |
| 61. | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | |
| 62. | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | | | |
| Футбол 6 часов | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-------------|---|--|--|--|
| 63. | Инструктаж по технике безопасности и. Правила игры. Правила личной гигиены | Обучение | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы | | |
| 64. | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | Обучение | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой «змейкой». Игра в футбол по правилам. | | | |
| 65. | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | Обучение | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Игра в футбол по правилам | общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность | | |
| 66. | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы Контроль ударов с места и небольшого разбега по неподвижному и катящему | комплексный | ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в футбол по правилам | выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять | | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|---|--|--|
| | ся мячу внутренне й стороной стопы | | | упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях Способность строить учебно- познавательную деятельность, | | |
| 67. | Контроль ведение мяча нос ком ноги и внутренней частью подъема стопы Контроль остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы(контроль) | компле ксный | ОРУ. Упражнения без мяча: бег «змейкой», по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в футбол по правилам | учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) | | |
| 68. | Удары с места и небольшого раз бега по неподвижно му и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | компле ксный | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в футбол по правилам. | | | |

Календарно – тематическое планирование для учащихся 7 класса

| № ур ок а | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|--|--|--------------|--|--|--------------------|-------------|
| | | | | | По плану | По факту |
| Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч) | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасност и на занятиях физкультур ы | Вводн ый | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | |
| Легкая атлетика (20 ч) Спринтерский бег | | | | | | |
| 2. | Развитие скоростных способносте й. Стартовый разгон | Обуче ние | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариантные выполнения беговых упражнений. | | |
| 3. | Высокий старт | Обуче ние | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые | | | |

| | | | | | | |
|----------------|--|------------------|---|---|--|--|
| | | | упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | |
| 4. | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | | | |
| 5. | Финальное усилие. Эстафетный бег | совершенствовани | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | | | |
| 6. | Развитие скоростных способностей. | совершенствовани | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандиком 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | | | |
| 7. | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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. | | | |
| Метание | | | | | | |
| 8. | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: 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. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | |
| 9. | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | |
| 10. | Метание мяча на дальность. | совершенствовани | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | | | |
| Прыжки | | | | | | |
| 11. | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | 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 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------------|---|--|--|--|
| | | | движения ног вперед. | ошибок. | | |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | |
| 13. | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствовани е | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | | | |
| Длительный бег | | | | | | |
| 14. | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¼ силы). Спортивные игры. | Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности | | |
| 15. | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | | | |
| 16. | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | | | |
| 17. | Преодоление препятствий | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | | | |
| 18. | Преодоление препятствий | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | | | |
| 19. | Переменный бег Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | | |
| 20. | Переменный бег Кроссовая подготовка | совершенствовани е | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | | |
| 21. | Развитие | комплексный | ОРУ в движении. Специальные | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------------|---|--|---|--|--|
| | выносливости. | ексны й | беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | | | | |
| Волейбол (10 ч) | | | | | | | |
| 22. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперёд. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Корректировка техники выполнения упражнений Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | | |
| 23. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствованию | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 24. | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 25. | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками: в парах. Развитие прыгучести. Учебная игра. | | | | |
| 26. | Поддача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая поддача мяча: поддача мяча в стену; поддача мяча в парах на точность (партнер перемещается | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|--|
| | | | в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | | |
| 27. | Нападающий удар (н/у). | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | | |
| 28. | Нападающий удар (н/у). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | | |
| 29. | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | |
| 30. | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | |
| 31. | Тактика игры. | совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. Соревнование в классе. | | |

| | | | | | | |
|------------------------|---|-----------------|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| Баскетбол (10ч) | | | | | | |
| 32. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствован | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 33. | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| 34. | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. | | | |
| 35. | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |
| 36. | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| 37. | Позиционное | Обучение | ОРУ в движении. Специальные | | | |

| | | | | | | |
|--|---|-------------|---|--|--|--|
| | нападение | ние | беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. | | |
| 38. | Тактика свободного нападения | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | |
| 39. | Нападение быстрым прорывом | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | | | |
| 40. | Игровые задания | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | | |
| 41. | Игровые задания | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (10 ч) | | | | | | |
| 42. | Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема | Обучение | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. | | |
| 43. | Выполнение команд «Пол-оборота | комплексный | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, | Уметь взаимодействовать в парах и группах при | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|--|--|
| | направо!», «Пол-оборота налево!» | | передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | | |
| 44. | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе | Обучение | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | |
| 45. | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом | комплексный | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | |
| 46. | Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений) | совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | |
| 47. | Выполнение комбинации | комплексный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | | | |
| 48. | Опорный прыжок Акробатическая комбинация | обучение | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты | | | |
| 49. | Опорный прыжок | комплексный | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | | | |

| | | | | | | |
|---|--|----------------------|--|---|--|--|
| | способом «согнув ноги» | | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 50. | Прыжок способом «ноги врозь» | комплексный | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | |
| 51. | Выполнение комплекса ОРУ с обручем Акробатика. Лазание | совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | |
| Лёгкая атлетика. Длительный бег 4 часа | | | | | | |
| 52. | Преодоление препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости | | |
| 53. | Преодоление препятствий | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | | | |
| 54. | Переменный бег Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | | |
| 55. | Переменный бег Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | | | |
| 56. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность. | обучение комплексный | Метания 3 часа | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют | | |
| | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: 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. | физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | |
| | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | |
| 57. | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | | |
| 58. | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: 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. | | | |
| 59. | Развитие силовых и координационных способностей. | совершенствование | Прыжки 4 часа 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. | | | |
| 60. | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | |
| 61. | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | | | |
| 62. | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный | 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 | | | |
|-----------------------|--|-------------|---|---|--|--|
| Футбол 6 часов | | | | | | |
| 63. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Краткая характеристика футбола как вида спорта. Угловой удар и ввод мяча в игру | Обучение | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Краткая характеристика футбола как вида спорта. | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. | | |
| 64. | Ведение мяча с ускорением «змейкой» Контроль углового удара | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением «змейкой». Игра в футбол | | | |
| 65. | Ведение мяча с ускорением «змейкой» | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением «змейкой». Игра в футбол | | | |
| 66. | Ведение мяча с ускорением «змейкой» Штрафной удар по мячу в ворота | комплексный | ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением «змейкой». Игра в футбол. | | | |
| 67. | Контроль ведения мяча с ускорением «змейкой» | комплексный | ОРУ. СПУ. Техника ведения мяча с ускорением «змейкой». Игра в футбол. | | | |
| 68. | Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Контроль штрафного удара по мячу в ворота | обучение | ОРУ. СПУ. Техника передач мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие) в парах. Игра в футбол. | | | |

Календарно – тематическое планирование для учащихся 8 класса

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|--|---|----------------------------|--|--|-----------------|----------|
| | | | | | По плану | По факту |
| Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч) | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности и на занятиях физкультур | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | |
| Легкая атлетика (13 ч). Спринтерский бег | | | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | 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). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |
| 3 | Низкий старт | Обучение | 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 | | | |
| 4 | Низкий старт | совершенствование контроль | 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 | | | |
| 5 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | 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. | | | |
| 6 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | | | |
| 7 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | | | |
| 8 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | 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). | | | |
| Метание Длительный бег 3 ч. | | | | | | |
| 9 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м – девушки. История отечественного спорта ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. | | |
| 10 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | | |
| 11 | Метание мяча на дальность. Переменный бег | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | | | |
| Прыжки Длительный бег 3 ч. | | | | | | |
| 12 | Развитие силовых и координационных способностей. Преодоление горизонтальных препятствий | Совершенствование | 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. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | |
| 14 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | | | |
| Волейбол 10. | | | | | | |
| 15 | Стойки и передвижения | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые | | | |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|-------------------|--|---|--|--|
| | ния, повороты, остановки. | | 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. | Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости | | |
| 16 | Прием и передача мяча. | комплексный | 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. | Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. | | |
| 17 | Подача мяча. | комплексный | 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. | Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически | | |
| 18 | Прием мяча после подачи | комплексный | 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. | Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 19 | Нападающий удар. | совершенствование | 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 | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Описывают технику | | |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|-------------|---|---|--|--|
| | | | игра. | изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | | |
| 20 | Техника защитных действий. | комплексный | 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. Защитных действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | | | |
| 21 | Техника защитных действий. | комплексный | 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 против блокирующего. Учебная игра. | | | |
| 22 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | | |
| 23 | Тактика игры. | комплексный | 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. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | | | |
| 24 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов | | | |

| | | | | | |
|---|--|-------------|--|--|--|
| | | | рукой. Учебная игра. | | |
| Гимнастика с элементами акробатики (18 ч). | | | | | |
| 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд, назад в группировке. | Обучение | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов VII класса | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в группировках. | |
| 26 | Стойка на голове силой, кувырок вперёд, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | Обучение | Строевые упражнения. УГГ. Акробатика. <i>Мальчики:</i> 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, равновесие. <i>Девочки:</i> кувырки вперед, назад слитно, кувырок вперёд, сед углом, «мост» из положения стоя. Разновидности стоек на голове, руках. Стойка на голове силой, стойка на руках в кувырок вперед. Игра – эстафета с кувырками вперёд, назад. Наклон вперёд из положения, сидя – на результат. | Знать основные стойки при выполнении ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Осваивать универсальные умения при выполнении акробатических элементов. Выполнять наклон вперёд из положения, сидя на результат. | |
| 27 | Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – учет. | Обучение | ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Акробатика: <i>Мальчики:</i> 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках. <i>Девочки:</i> кувырки вперед, назад слитно, кувырок назад в полушпагат. Акробатическое соединение из пяти – шести элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – на результат. Эстафета с гимнастическими предметами. | Уметь выполнять строевые команды. Осваивать акробатические упражнения. Знать и различать кувырки (вперёд, назад, в сторону) Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук на результат. | |
| 28 | Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Переворот боком в стойке на руках. | комплексный | Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика. <i>Мальчики:</i> длинный кувырок вперед с места. <i>Девочки:</i> упражнение мост с переходом в упор присев. Переворот боком в стойке на руках «колесо». Линейные эстафеты с кувырками. Развитие гибкости. | Демонстрировать переворот боком. Осваивать строевые приемы. Моделировать акробатические упражнения отдельно и слитно. | |
| 29 | Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов. Длинный | комплексный | ОРУ комплекс со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика. <i>Мальчики:</i> длинный кувырок вперед с разбега. <i>Девочки:</i> упражнение мост с переходом в упор | Уметь выполнять «мост» из положения лёжа. Знать легенды и мифы Олимпийских игр древности. Моделировать | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------|--|---|--|--|
| | кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – учет. | | присев. Длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – на результат. Акробатическая комбинация из выученных акробатических упражнений. | акробатические упражнения отдельно и слитно. Выполнять длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега на результат. | | |
| 30 | Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов. | совершенствование | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1кг. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Осваивать технику выполнения акробатических элементов. Моделировать выученные акробатические элементы слитно. Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки в ходе выполнения данного упражнения. | | |
| 31 | Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов – учет. | совершенствование | ОРУ на гибкость. Круговая тренировка на развитие силы. Строевые упражнения. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов – на результат. Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнять акробатическую комбинацию из 10 – 12 элементов на результат. Знать правила выполнения акробатических элементов. | | |
| 32 | Разновидности ходьбы по бревну. Лазание и перелезание через предметы. | обучение | ОРУ в парах на сопротивление. <i>Девочки:</i> упражнения на бревне из пройденных элементов. <i>Мальчики:</i> лазание по наклонной скамейке разными способами. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Игры-эстафеты с предметами. | Знать и различать строевые команды. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки и коррекции. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. | | |
| 33 | Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма. | комплексный | ОРУ на скамейках. Лазание и перелезание через предметы. <i>Мальчики</i> – лазание по двум параллельным канатам. <i>Девочки</i> – шаги полки на бревне, шаги с взмахом ног и хлопками. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на бревне. Демонстрировать лазание по канату в два приёма. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии. | | |
| 34 | Равновесия на бревне. Лазание по канату – учет. | комплексный | ОРУ у гимнастической стенки. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. Лазание по канату в два приема – <i>мальчики</i> , в три – приема <i>девочки</i> – на результат. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | Моделировать комбинацию упражнений на бревне. Демонстрировать гимнастические комбинации на бревне. Выполнять лазание по канату на результат. | | |
| 35 | Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне. | комплексный | ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на | Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. | | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------|--|--|--|--|
| | | | бревне из 4 – 5 элементов. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость. | Осваивать разновидности лазания и перелезания через предметы и комбинацию из освоенных элементов на бревне. | | |
| 36 | Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне – учет. | комплексный | ОРУ. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Эстафеты с лазанием и перелезанием. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов – на результат. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость – на результат. | Демонстрировать технику выполнения лазания по канату. Выполнять комбинацию упражнений на бревне из 5– 7 элементов слитно на результат. | | |
| 37 | Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест. | комплексный | Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей. Сгибание рук, в упоре лежа – на результат. | Соблюдать правила страховки во время выполнения упражнений. Осваивать упражнения в висе и упоре. | | |
| 38 | Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из вися – тест. | обучение | Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися – на результат. | Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Моделировать гимнастические комбинации в висах и упорах. Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки в ходе выполнения данного упражнения. | | |
| 39 | Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из вися – тест. | комплексный | Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися – на результат. | Выполнять подтягивание из вися на оценку. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. | | |
| 40 | Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | обучение | Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Проявлять качества силы при выполнении | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------------|---|---|--|--|
| 41 | Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | комплексный | Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | упражнений прикладной направленности Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. | | |
| 42 | Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет | комплексный | ОРУ. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из виса на перекладине; соскок с поворотом на 90 ⁰ . Преодоление гимнастической полосы препятствий – на результат. | Демонстрировать технику выполнения разновидности висов и упоров. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Выполнять гимнастическую полосу препятствий на результат. | | |
| Баскетбол (12ч). | | | | | | |
| 43 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 44 | Ловля и передача мяча. | комплексный | 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. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| 45 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------|---|--|--|--|
| | | | со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | | | |
| 46 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия Уметь владеть мячом в игре баскетбол | | |
| 47 | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | | | |
| 48 | Тактика игры | комплексный | 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. | | | |
| 49 | Техника защитных действий. | комплексный | 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). | | | |
| 50 | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | | | |
| 51 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | | | |
| 52 | Ловля и передача | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--------------|--|--|--|--|
| | мяча. | | 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. | Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности | | |
| 53 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенство | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | | | |
| 54 | Техника защитных действий. | комплексный | 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). | | | |

Футбол (12 ч).

| | | | | | | |
|----|--|----------|--|---|--|--|
| 55 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. История футбола | Обучение | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. История футбола | Дозировка индивидуальная | | |
| 56 | Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений | | |
| 57 | Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Корректировка техники выполнения упражнений Способность строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) | | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------|---|--|--|--|
| | | | | Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически. | | |
| 58 | Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | совершенствование | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. | | |
| 59 | Контроль удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | комплексный | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | |
| 60 | Удар по мячу серединой подъема стопы. | обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары по воротам. Игра в футбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 61 | Удар по мячу серединой подъема стопы | совершенствование | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары на точность по воротам. Игра в футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| 62 | Контроль удара по мячу серединой подъема стопы | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары на точность по воротам. Игра в футбол. | Уметь демонстрировать технику. | | |
| 63 | Штрафные удары | Обучение | ОРУ. СПУ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра футбол. | Корректировка техники выполнения упражнений В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. | | |
| 64 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни | | |
| 65 | Техника защитных действий. | комплексный | 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 против блокирующего. Учебная игра. | | |
| 66 | Штрафные удары | Обучение | ОРУ. СПУ. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в футбол. | | |
| Лёгкая атлетика. Длительный бег 2 часа. | | | | | |
| 67 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 68 | Развитие силовой выносливости | совершенствование | 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. | Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств | |

Календарно – тематическое планирование для учащихся 9 класса

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|--|--|-----------|---|--|-----------------|----------|
| | | | | | По плану | По факту |
| Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч) | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности и на занятиях физкультуры | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | |
| Легкая атлетика (13 ч). Спринтерский бег | | | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение 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). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. | | |
| 3 | Низкий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и | Применяют беговые упражнения для развития | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | | стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | физических качеств. контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | | |
| 4 | Низкий старт | совершенствование контроль | 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 | | | | |
| 5 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | 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. | | | | |
| 6 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | | | | |
| 7 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | | | | |
| 8 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | 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). | | | | |
| Метание Длительный бег 3 ч. | | | | | | | |
| 9 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча | | |
| 10 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в | | | |
| 11 | Метание | соверш | ОРУ для рук и плечевого | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|--|---|--|--|
| | мяча на дальность. Переменный бег | енствов ание | пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | метании малого мяча, соблюдают правила безопасности. | | |
| Прыжки Длительный бег 3 ч. | | | | | | |
| 12 | Развитие силовых и координационных способностей. Преодоление горизонтальных препятствий | Совершенство | 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. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега. Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | | |
| 14 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | | | |
| Волейбол 10. | | | | | | |
| 15 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б 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. | Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать | | |
| 16 | Прием и передача мяча. | комплексный | 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. | | | |
| 17 | Подача мяча. | комплексный | 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. | изменяющуюся ситуацию, мыслить логически | | |
| 18 | Прием мяча после подачи | комплексный | 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. | Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Корректировка техники выполнения упражнений | | |
| 19 | Нападающий удар. | совершенствование | 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. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | | |
| 20 | Техника защитных действий. | комплексный | 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. Защитных действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | | | |
| 21 | Техника защитных действий. | комплексный | 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 против | | | |

| | | | | | |
|----|---------------|-------------|---|--|--|
| | | | блокирующего. Учебная игра. | | |
| 22 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | |
| 23 | Тактика игры. | комплексный | 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. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | | |
| 24 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | |

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).

| | | | | | | |
|----|---|----------|--|--|--|--|
| 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад в группировке. | Обучение | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов VII класса | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в группировках. | | |
| 26 | Стойка на голове силой, кувырок вперед, сед углом. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | Обучение | Строевые упражнения. УГГ. Акробатика. <i>Мальчики:</i> 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, равновесие. <i>Девочки:</i> кувырки вперед, назад слитно, кувырок вперед, сед углом, «мост» из положения стоя. Разновидности стоек на голове, руках. Стойка на голове силой, стойка на руках в кувырок вперед. Игра – эстафета с кувырками вперед, | Знать основные стойки при выполнении ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Осваивать универсальные умения при выполнении акробатических элементов. Выполнять наклон вперед из положения, сидя на результат. | | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------|--|--|--|
| | | | назад. Наклон вперёд из положения, сидя – на результат. | | |
| 27 | Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – учет. | Обучение | ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Акробатика: <i>Мальчики</i> : 2 – 3 кувырка вперед, назад слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках. <i>Девочки</i> : кувырки вперед, назад слитно, кувырок назад в полушпагат. Акробатическое соединение из пяти – шести элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук – на результат. Эстафета с гимнастическими предметами. | Уметь выполнять строевые команды. Осваивать акробатические упражнения. Знать и различать кувырки (вперёд, назад, в сторону) Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук на результат. | |
| 28 | Акробатическая комбинация из 5 – 6 элементов. Переворот боком в стойке на руках. | комплексный | Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Акробатика. <i>Мальчики</i> : длинный кувырок вперед с места. <i>Девочки</i> : упражнение мост с переходом в упор присев. Переворот боком в стойке на руках «колесо». Линейные эстафеты с кувырками. Развитие гибкости. | Демонстрировать переворот боком. Осваивать строевые приемы. Моделировать акробатические упражнения отдельно и слитно. | |
| 29 | Акробатическая комбинация из 8 – 10 элементов. Длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – учет. | комплексный | ОРУ комплекс со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатика. <i>Мальчики</i> : длинный кувырок вперед с разбега. <i>Девочки</i> : упражнение мост с переходом в упор присев. Длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега – на результат. Акробатическая комбинация из выученных акробатических упражнений. | Уметь выполнять «мост» из положения лёжа. Знать легенды и мифы Олимпийских игр древности. Моделировать акробатические упражнения отдельно и слитно. Выполнять длинный кувырок вперед с 2 – 3 шагов разбега на результат. | |
| 30 | Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов. | совершенствование | ОРУ на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1кг. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. | Осваивать технику выполнения акробатических элементов. Моделировать выученные акробатические элементы слитно. Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки в ходе выполнения данного упражнения. | |
| 31 | Акробатическая комбинация из 10 – 12 элементов – учет. | совершенствование | ОРУ на гибкость. Круговая тренировка на развитие силы. Строевые упражнения. Техника выполнения акробатического соединения из 10 – 12 элементов – на результат. Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнять акробатическую комбинацию из 10 – 12 элементов на результат. Знать правила выполнения акробатических элементов. | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------|--|---|--|--|
| 32 | Разновидности ходьбы по бревну. Лазание и перелезание через предметы. | обучение | ОРУ в парах на сопротивление. <i>Девочки:</i> упражнения на бревне из пройденных элементов. <i>Мальчики:</i> лазание по наклонной скамейке разными способами. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Игры-эстафеты с предметами. | Знать и различать строевые команды. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки и коррекции. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. | | |
| 33 | Сед углом на бревне. Лазание по канату в два приёма. | комплексный | ОРУ на скамейках. Лазание и перелезание через предметы. <i>Мальчики</i> – лазание по двум параллельным канатам. <i>Девочки</i> – шаги полки на бревне, шаги с взмахом ног и хлопками. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на бревне. Демонстрировать лазание по канату в два приёма. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии. | | |
| 34 | Равновесия на бревне. Лазание по канату – учет. | комплексный | ОРУ у гимнастической стенки. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. Лазание по канату в два приема – <i>мальчики</i> , в три – приема <i>девочки</i> – на результат. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | Моделировать комбинацию упражнений на бревне. Демонстрировать гимнастические комбинации на бревне. Выполнять лазание по канату на результат. | | |
| 35 | Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне. | комплексный | ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость. | Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Осваивать разновидности лазания и перелезания через предметы и комбинацию из освоенных элементов на бревне. | | |
| 36 | Комбинация из 6 – 8 элементов на бревне – учет. | комплексный | ОРУ. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Эстафеты с лазанием и перелезанием. <i>Девочки</i> – соединение в равновесии на бревне из 4 – 5 элементов – на результат. <i>Мальчики</i> – лазание по канату в два приема на скорость – на результат. | Демонстрировать технику выполнения лазания по канату. Выполнять комбинацию упражнений на бревне из 5– 7 элементов слитно на результат. | | |
| 37 | Смешанные висы и упоры. Сгибание рук, в упоре лежа – тест. | комплексный | Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей. Сгибание рук, в упоре лежа – на результат. | Соблюдать правила страховки во время выполнения упражнений. Осваивать упражнения в висе и упоре. | | |
| 38 | Вис согнувшись | обучение | Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения | Регулировать физическую нагрузку и определять | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|---|---|--|--|
| | ь, вис углом. Подтягивание из виса – тест. | | на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса – на результат. | степень утомления по внешним признакам. Моделировать гимнастические комбинации в висах и упорах. Контролировать, обнаруживать и устранять ошибки в ходе выполнения данного упражнения. | | |
| 39 | Вис согнувшись, вис углом. Подтягивание из виса – тест. | комплексный | Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса – на результат. | Выполнять подтягивание из виса на оценку. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. | | |
| 40 | Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | обучение | Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности | | |
| 41 | Подъём силой. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | комплексный | Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. | | |
| 42 | Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет | комплексный | ОРУ. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из виса на перекладине; соскок с поворотом на 90°. Преодоление гимнастической полосы препятствий – на результат. | Демонстрировать технику выполнения разновидности висов и упоров. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Выполнять гимнастическую полосу препятствий на результат. | | |
| Баскетбол (12ч). | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--------------|---|---|--|--|
| 43 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенство | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 44 | Ловля и передача мяча. | комплексный | 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. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | |
| 45 | Бросок мяча | комплексный | 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. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |
| 46 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | |
| 47 | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия | | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------|---|--|--|--|
| 48 | Тактика игры | комплексный | 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. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | |
| 49 | Техника защитных действий. | комплексный | 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). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности | | |
| 50 | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении. Уметь применять в игре защитные действия | | |
| 51 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | | |
| 52 | Ловля и передача мяча. | комплексный | 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. | Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности | | |
| 53 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | | | |
| 54 | Техника защитных действий. | комплексный | 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). | | | |
| Футбол (12 ч). | | | | | | |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. История футбола | Обучение | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. История футбола | Дозировка индивидуальная | | |
| 56 | Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений | | |
| 57 | Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Корректировка техники выполнения упражнений Способность строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически. | | |
| 58 | Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | совершенствование | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия. | | |
| 59 | Контроль удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы | комплексный | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу внутренней стороной и внешней частью подъема стопы. Игра в защите. Игра в футбол | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | | |
| 60 | Удар по мячу | обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема | Описывают технику изучаемых игровых | | |

| | | | | | | |
|--|--|-------------------|---|---|--|--|
| | серединой подъема стопы. | | стопы. Удары по воротам. Игра в футбол. | <p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Уметь демонстрировать технику.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни</p> | | |
| 61 | Удар по мячу серединой подъема стопы | совершенствование | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары на точность по воротам. Игра в футбол. | | | |
| 62 | Контроль удара по мячу серединой подъема стопы | Обучение | ОРУ. СПУ. Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары на точность по воротам. Игра в футбол. | | | |
| 63 | Штрафные удары | Обучение | ОРУ. СПУ. Технические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра футбол. | | | |
| 64 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | | |
| 65 | Техника защитных действий. | комплексный | 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 против блокирующего. Учебная игра. | | | |
| 66 | Штрафные удары | Обучение | ОРУ. СПУ. Технические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в футбол. | | | |
| Лёгкая атлетика. Длительный бег 2 часа. | | | | | | |
| 67 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | |
| 68 | Развитие силовой выносливости | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление | Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. | | |

| | | | | | | |
|--|-----|--|---|--|--|--|
| | сти | | полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств | | |
|--|-----|--|---|--|--|--|

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания методического
 объединения учителей нравственно-
 эстетического цикла
 от 26 августа 2022 г. № 1
 _____ А.А. Новикова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ З.А. Рашоян
 29 августа 2022 г.