

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Конево»

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
протокол №1 31августа 2022 года

Утверждаю:
Вр.и.о. директора МБОУ СОШ с.Конево
Н.Л. Ахметова
Приказ МБОУ СОШ с.Конево от 31августа 2022 года



Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура

6-9 классы

на 2022 -2023 учебный год

Составитель:

Катаева Оксана Викторовна

С. Конево

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 - 9 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (Опубликовано 16 марта 2011 г., вступает в силу 1 сентября 2011 г., зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993);
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с. Конево,(в соответствии с ФКГОС) приказ № 36/Б – ОД от 29.05.14;
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
6. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников под редакцией М.Я.Виленского,В.И.Ляха 5-9 классы. Москва: Просвещение2014г.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.)
8. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010г. №889 «О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.
9. Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2016г. №19-166.

Для прохождения программы в учебном процессе использую следующие учебники: Лях В.И. Физическая культура.8-9кл., учебник для ОУ - Москва. Просвещение, 2014г.

В программе В.И.Ляха, М.Я. Виленского программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. развитие двигательной активности обучающихся;
2. укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
3. повышение функциональных возможностей основных систем организма;
4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
6. формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
7. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
8. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Срок реализации рабочей программы: 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа рассчитана:

6 класс- 68 часов (по 2 часа в неделю).

7 класс- 68 часов (по 2 часа в неделю).

8 класс- 68 часов (по 2 часа в неделю).

9 класс- 68 часов (по 2 часа в неделю).

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1.Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическое развитие человека; История возникновения и формирования физической культуры; Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР); Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения; Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; Самонаблюдение и самоконтроль; Здоровье и здоровый образ жизни; Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; Личная гигиена в процессе занятий физическими

упражнениями; Оценка техники движений выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений; Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах; Совершенствование физических способностей;

Учащиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

2. Гимнастика с основами акробатики

Повороты в движении направо, налево;

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно.

Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Стойка на лопатках, на голове и руках. Мост из положения лёжа и стоя, лежа.

Акробатические комбинации из 4-5, 8-10 элементов.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

Длинный кувырок;

Стойка на голове и руках; Мост и поворот в упор стоя на одном колене;

Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя;

Тестирование подъёма туловища из положения лёжа;

Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа;

Всклок в упор присев, соскок прогнувшись (на козёл высота 80-100см.);

Опорный прыжок через козла ноги врозь. (высота 110, 115см.);

Опорный прыжок через козла согнув ноги. (110, 115см.);

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно;
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно;
- выполнять кувырки вперёд с разбега;
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев;
- выполнять мост из положения лёжа и стоя;
- выполнять упражнения на брусьях;
- выполнять комбинации упражнений на брусьях;
- выполнять комбинации упражнений на перекладине;
- лазать по канату;
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь;

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа;
- выполнять акробатические комбинации из 8-10 элементов;
- выполнять лазанье по канату;
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на; перекладине, упражнений на брусьях;
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на перекладине;
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине;
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине;

3.Лёгкая атлетика

Высокий старт 10, 15 метров; Бег с ускорением 30, 40 метров; Скоростной бег 40 метров; Бег 30, 60 метров с высокого старта; Низкий старт до 30м.; от 70 до 80м; Бег 60 метров с низкого старта; Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров; Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги; Разбег и отталкивание в прыжке в длину; Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги; Техника прыжка в длину с места; Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места; Техника прыжка в высоту способом перешагивание; Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание; Прыжок в высоту способом перешагивание с 3-5 шагов разбега, с 7-9 шагов разбега; Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах); Техника метания малого мяча (150 г) на дальность; Метание малого мяча (150 г) с места в коридор и на заданное расстояние; Метание малого мяча (150 г) с 4-5 бросковых шагов на дальность; Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м); Кроссовая

подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров); Тестирование бега 60 метров с низкого старта; Тестирование челночного бега 3*10 метров; Тестирование прыжка в длину с места; Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги; Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание; Тестирование метания малого мяча в цель; Тестирование метания малого мяча (150 г) с разбега; Тестирование бега 1000 метров; Бег по полосе препятствий.

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м);
- выполнять челночный бег;
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание;
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать кросс до 2000 метров;

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- описывать технику беговых упражнений;
- описывать технику бега на различные дистанции;
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений;
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений;
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- описывать технику прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега;
- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча;

4. Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход на лыжах; Одновременный одношажный ход на лыжах; Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах; Одновременный бесшажный ход; Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг); Переход с попеременных ходов на одновременные; Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах; Подъём на склон «ёлочкой» и «полуёлочкой»; Подъём на склон скользящим шагом; Спуски в основной и средней стойке с пологого склона; Спуски в низкой стойке со склонов различной крутизны; Торможение плугом со склонов различной крутизны; Торможение упором с пологого склона; Торможение и поворот «плугом»; Коньковый ход; Преодоление контруклона; Прохождение дистанции 4,5 км в равномерном темпе; Лыжная гонка на 1 км, 2 км, 3 км.

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом;
- выполнять повороты переступанием на месте в движении;
- выполнять поворот упором при спуске со склона;
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;
- подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой»;
- спускаться со склона в основной, средней и низкой стойке;
- тормозить при спуске со склона плугом и упором;
- преодолевать трамплины, контруклоны при прохождении спусков;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём;
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов;
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;
- правилам соревнований по лыжным гонкам;
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости);
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику прохождения спусков со склона;
- осваивать технику прохождения спусков в основной, средней и низкой стойках;
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны;
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции;
- описывать технику поворотов при прохождении спусков;
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны;
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков;
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха;

5. Спортивные игры Баскетбол

Стойки, перемещения игрока; Остановка двумя шагами и прыжком; Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой; Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой; Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника; Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; Ловля катящегося мяча; Передача мяча одной рукой от плеча; Передача мяча одной рукой снизу; Передача мяча при встречном движении; Передача мяча одной рукой сбоку; Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении; Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения; Бросок одной и двумя руками в прыжке; Вырывание и выбивание мяча, перехват; Блокирование броска; Стойка и перемещения игрока в защите и нападении; Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.

Учащиеся научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения;

- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу;
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выполнять передачу мяча при встречном движении;
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;
- совершать бросок мяча двумя руками от груди;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча;
- совершать бросок мяча одной рукой от головы;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- совершать бросок мяча после ведения;
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника;
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры;

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола;
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками;
- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча;
- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;
- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди;
- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;
- описывать технику выполнения броска мяча после ведения;
- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения;
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий;
- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций;
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности;
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);

6. Волейбол Стойка игрока; Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения; Ходьба бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть); Передача мяча сверху двумя руками; Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Передача мяча над собой; Передача мяча через сетку; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки; Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; Верхняя боковая подача; Передача мяча сверху двумя руками назад; Передвижения, остановки, повороты и стойки; Передача мяча над собой, во встречных колоннах; Приём мяча, отраженного сеткой; Прямой нападающий удар; Прямой нападающий удар при встречных передачах; Отбивание мяча кулаком через сетку; Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; Верхняя прямая подача; Прием подачи; Передача мяча сверху, стоя спиной к цели; Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол; Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков; Учебная двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

Учащиеся научатся:

- выполнять повороты, остановки и передвижения игрока во время игры;
- выполнять передачу мяча над собой сверху двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу двумя руками;
- выполнять прямой нападающий удар;
- выполнять передачу мяча сверху, стоя спиной к цели;

- выполнять приём подачи;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю боковую подачу;
- выполнять планирующую подачу;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад;

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча над собой, во встречных колоннах;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча над собой, во встречных колоннах;
 - описывать технику приём мяча, отраженного сеткой;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча отраженного сеткой;
 - описывать технику прямого нападающего удара при встречных передачах;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в прямом нападающем ударе при встречных передачах;
 - описывать технику нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в нижней прямой подаче мяча в заданную часть площадки;
 - описывать технику приема подачи;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении приема подачи;
 - описывать технику верхней прямой подачи;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи;
 - описывать технику верхней боковой подачи;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи;
 - описывать технику планирующей подачи;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи;
 - описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад;
 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
 - соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;
 - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;
 - организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
 - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;
 - управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;
 - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе;
 - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;
 - определять степень утомления организма во время игровой деятельности;
- 7. Футбол** Стойка игрока; Техника передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения); Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей

ногой; Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам); Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель; Тактика свободного нападения; Позиционные нападения без изменения позиции игроков; Передвижения, остановки, повороты и стойки; Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой; Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель; Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба; Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом; Удары по мячу, остановка мяча; Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; Игра по упрощенным правилам в мини-футбол.

Учебная двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;
- выполнять передачу мяча ногами;
- выполнять приём - передачу мяча ногами;
- выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- выполнять удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель;

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча;
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча;
- описывать технику приёма мяча;
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча;
- описывать технику удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба;
- выявлять и устранять характерные ошибки в ударе по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба;
- описывать технику ведения мяча;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ведения мяча;
- описывать технику удара по воротам;
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении удара по воротам;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;
- организовывать самостоятельные занятия футболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;
- управлять своими эмоциями во время игры футбол и после её завершения;
- применять правила подбора одежды и обуви;

8. ОФП Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей; Игровые упражнения по совершенствованию техники приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов); Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы) Правила самоконтроля.

Учащиеся научатся:

- выполнять самостоятельно упражнения;
- выполнять игровые задания;
- выполнять правила самоконтроля;
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств
- выполнять удары и броски в цель;

Учащиеся получают возможность научиться:

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении упражнений;
- выявлять и устранять характерные ошибки в самостоятельной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приёмов;
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;
- организовывать самостоятельные занятия играми со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;
- управлять своими эмоциями во время игр и после их завершения;
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе;
- использовать игры в организации активного отдыха;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
 - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
 - организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона;
 - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств;
- Учащиеся получают возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Тематическое планирование 6 класс (2 часа в неделю)		
№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<i>Лёгкая атлетика 1 четверть</i>	
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Вводный инструктаж по т/безопасности	
2	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 м. Эстафетный бег	
3	Бег на короткие дистанции. (2-3 повторения) Бег 30 метров Бег 60 метров на результат	
4	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
5	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега Метание мяча в цель	
6	Метание малого мяча. Челночный бег на результат.	
7	Бег на 1000 метров (зачет)..	
8	Прыжки в длину с места, Тестирование физических качеств	
	<i>Баскетбол</i>	
9	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
10	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	
11	Ловля и передачи мяча Подвижные игры с ловлей и передачей мяча	
12	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	
13	Броски двумя руками с места. Подвижные игры с ведением мяча	
14	Штрафной бросок (обучение) Броски двумя руками с места	
15	Вырывание, выбивание мяча Подвижные игры с ловлей и передачей мяча	
16	Броски. Штрафной бросок Подвижные игры с ведением мяча	
	<i>Гимнастика 2 четверть</i>	
17	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
18	Мост из положения лежа с помощью. Кувырок вперед-назад	
19	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полу шпагат (д)	
20	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	
21	Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
22	Кувырок назад в полушпагат. Прыжки через скакалку	
23	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Строевые упражнения.	
24	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Мост из положения лежа с помощью	
25	Акробатика. Развитие гибкости. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	
26	Упражнение в равновесие. Развитие координационных	

	способностей Кувырок вперед-назад	
27	Освоение висов. Подтягивание. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
28	Упражнения на пресс. Демонстрация акробатической комбинации.	
29	Демонстрация акробатической комбинации. Строевые упражнения.	
30	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
31	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	
32	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей Демонстрация акробатической комбинации.	
	<i>Лыжная подготовка 3четверть</i>	
33	Инструктаж по т/безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием	
34	Одновременный бесшажный ход. Подготовительные и специальные упражнения	
35	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход.	
36	Подъем «полуелочкой». Спуски с горы.	
37	Спуски с горы. Торможение «плугом»	
38	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе 3км.	
39	Спуски с горы. Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
40	Прохождение дистанции 2км. . Попеременный двухшажный ход	
41	Одновременный бесшажный ход Подготовительные и специальные упражнения	
42	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход.	
	<i>Волейбол</i>	
43	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
45	Прямой удар Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	
46	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	
47	Нападающий удар. Нижняя подача	
48	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
49	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед Закрепление освоенных элементов	
50	Подвижные игры с элементами волейбола Техника игры	
51	Закрепление освоенных элементов	
52	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
	<i>Легкая атлетика 4 четверть</i>	

53	Прыжковые упражнения Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	
54	Подвижные игры с элементами прыжков Бег 30 метров. Бег 60 метров	
55	Метание м/мяча в даль Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание м/мяча в даль.	
57	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
58	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание м/мяча в даль.	
59	Метание м/мяча в даль, в цель Бег 1000 метров	
60	Закрепление техники бега на 60 и 100 м . Тестирование физических качеств	
	Футбол	
61	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед	
62	Работа в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в движении, по диагонали	
63	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	
64	Передачи в движении, по диагонали. Передача мяча с места	
65	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
66	Передача мяча с места Ведение мяча, броски мяча	
67	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
68	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	
	Итог: 68часов	

Тематическое планирование 7 класс (2 часа в неделю)		
№п /п	Тема урока	Количество часов
	<i>Лёгкая атлетика 1 четверть</i>	
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3	Бег 30 метров (2-3 повторения) Бег 60 метров (3-4 повторения)	
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5	Бег на 1000 м. без учета времени Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	
6	Бег на 100 метров на результат Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	
7	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
10	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	
	<i>Баскетбол</i>	
13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) Броски мяча в корзину (совершенствование)	
14	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола Ведение мяча с изменением скорости.	
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	
16	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении Штрафной бросок. Игра	
	<i>Гимнастика 2 четверть</i>	
17	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	
18	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	

	(закрепление)	
19	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
20	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
21	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
22	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
23	Акробатика. Опорный прыжок. Подтягивание.	
24	Акробатика. Опорный прыжок. Упражнения на пресс.	
25	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
26	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	
27	Упражнения на пресс. Подтягивание.	
28	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
29	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	
30	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
31	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
32	Акробатика. Развитие гибкости	
	<i>Лыжная подготовка 18 часов 3 четверть</i>	
33	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения.	
34	Попеременный двухшажный ход	
35	Коньковый ход Торможение и поворот «плугом»	
36	Подъем скользящим шагом (подготовительные и специальные упражнения).	
37	Координация движения рук и ног одновременно одношажного хода	
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения	
39	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4,5 км.	
40	Переход с одновременных ходов на попеременные. (подготовительные и специальные упражнения)	
41	Торможение и поворот «плугом»	
42	Коньковый ход. «Гонки с выбыванием»	
43	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 4,5 км.	
44	Переход с одновременных ходов на попеременные. (подготовительные и специальные упражнения)	

45	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	
46	Одновременный одношажный ход. «Как по часам»	
	Волейбол	
47	Совершенствование передачи мяча	
48	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	
49	Прямая нижняя подача, прием подачи	
	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Техника игры	
50	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) Двусторонняя игра	
51	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра в волейбол по упрощенным правилам	
	Футбол 4 четверть	
52	Работа в парах. Броски мяча. Ведение мяча на месте.	
53	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Передача мяча с места	
54	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	
55	Овладение техникой ударов по воротам.	
56	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	
57	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	
	Легкая атлетика	
58	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег: 6*10 м	
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
60	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	
61	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	
62	Метание м/мяча на дальность с места.	
63	Бег 30м., 60 метров.	
64	Метание мяча в цель.	
65	Совершенствование бега на 800 метров	
66	Метание мяча в цель.	
67	Бег 1500 метров	
68	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
	Итог: 68 часов.	

Тематическое планирование 8 класс (2 часа в неделю)		
№п /п	Тема урока	Количество часов
	<i>Лёгкая атлетика 1 четверть</i>	
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5	Бег 60 метров (3-4 повторения)	
6	Бег на 1000 м. без учета времени	
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	
10	Бег на 100 метров на результат	
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	
	<i>Баскетбол</i>	
13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	
14	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
16	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	
	<i>Гимнастика 2 четверть</i>	
17	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	
18	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	

19	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
20	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
21	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
22	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
23	Акробатика. Опорный прыжок. Подтягивание.	
24	Акробатика. Опорный прыжок. Упражнения на пресс.	
25	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
26	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	
27	Упражнения на пресс. Подтягивание.	
28	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
29	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	
30	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
31	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
32	Акробатика. Развитие гибкости	
33	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения.	
34	Попеременный двухшажный ход Координация движения рук и ног одновременно одношажного хода	
35	Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход	
36	Торможение и поворот «плугом» Подъем скользящим шагом (подготовительные и специальные упражнения).	
37	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4,5 км.	
38	Одновременный одношажный ход. «Как по часам»	
39	Попеременный двухшажный ход	
40	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения	
41	Торможение и поворот «плугом»	
42	Переход с одновременных ходов на попеременные. (подготовительные и специальные упражнения)	
	Волейбол	
43	Совершенствование передачи мяча	
44	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	
45	Прямая нижняя подача, прием подачи	
46	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	

47	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	
48	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	
50	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	
51	Техника игры Двусторонняя игра	
52	Игра в волейбол по упрощенным правилам	
	<i>Футбол 4 четверть</i>	
53	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Передача мяча с места.	
54	Ведение мяча на месте. Работа в парах.	
55	Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	
56	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	
57	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
58	Передачи в движении, по диагонали. Выпрыгивание вверх из полуприседа. Учебная игра	
	<i>Легкая атлетика</i>	
59	Челночный бег: 6*10 м Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
60	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Комплекс упражнений на развитие координации	
61	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Комплекс упражнений на развитие скорости.	
62	Метание мяча на дальность с места. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	
63	Прыжковые упражнения Прыжок в длину с места.	
64	Метание м/мяча в цель.	
65	Совершенствование бега на 800 метров	
66	Бег 30 метров. Бег 60 метров (у)	
67	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
68	Бег 1500 метров. Метание мяча в цель.	
	Итог: 68 часов	

Тематическое планирование 9 класс (2 часа в неделю)		
№п/п	Тема урока	Количество часов
	<i>Лёгкая атлетика 8 часов 1 четверть</i>	
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) Бег на 1000 м. без учета времени	
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3	Бег 30 метров (2-3 повторения) Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
5	Бег 60 метров (3-4 повторения) Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	
6	Совершенствование техники прыжка в высоту (ножницы) с 7-9 шагов разбега	
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
8	Прыжки в длину с места. Бег на 100 метров на результат, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	<i>Баскетбол 8 часов</i>	
9	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	
10	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	
11	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	
12	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование) Броски мяча в корзину (совершенствование)	
13	Игра в баскетбол по основным правилам. Работа в парах и команде	
14	Ведение мяча с изменением скорости. Штрафной бросок. Игра	
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	

16	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. Игра в баскетбол по основным правилам	
	<i>Гимнастика 16часов</i>	
17	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	
18	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	
19	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
20	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	
21	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
22	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	
23	Акробатика. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	
24	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
25	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	
26	Упражнения на пресс. Подтягивание.	
27	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
28	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	
29	Акробатика. Развитие координационных способностей.	
30	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	
31	Акробатика. Развитие гибкости	
32	Акробатика.Упражнения на пресс. Подтягивание.	
	<i>Лыжная подготовка 10 часов 3 четверть</i>	
33	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения.	
34	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 4,5 км.	
35	Торможение и поворот «плугом»	
36	Координация движения рук и ног одновременно одношажного хода	
37	Подъем скользящим шагом (подготовительные и специальные упражнения). Торможение и поворот «плугом»	
38	Прохождение дистанции 4,5 км. Попеременный двухшажный ход	
39	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), подготовительные и специальные упражнения	
40	Переход с одновременных ходов на попеременные.	

41	Переход с одновременных ходов на попеременные. (подготовительные и специальные упражнения)	
42	Одновременный одношажный ход. «Как по часам»	
	Волейбол 10 часов	
43	Совершенствование передачи мяча	
44	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	
45	Прямая нижняя подача, прием подачи	
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	
47	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) Двусторонняя игра	
48	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	
49	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	
50	Игра в волейбол по упрощенным правилам	
51	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	
52	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков Техника игры	
	Футбол 8 часов 4 четверть	
53	Инструктаж по т/безопасности Работа в парах. Ведение мяча на месте.	
54	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	
55	Комбинации из основных элементов игры в футбол	
56	Ведение мяча, броски мяча	
57	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	
58	Комплекс упражнений на развитие координации Удары по мячу, остановка мяча	
59	Работа в парах Подвижные игры.	
60	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель;	
	Легкая атлетика 8 часов	
61	Челночный бег: 6*10 м Равномерный бег (10 минут)	
62	Бег 30 метров. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжковые упражнения	
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Метание м/мяча в даль.	

65	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	
66	Прыжок в длину с места.	
67	Бег 60 метров (у) Бег 1500 метров	
68	Совершенствование бега на 800 метров Подведение итогов учебного года	
	Итог: 68 часов	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021991

Владелец Каракина Наталья Валерьевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024