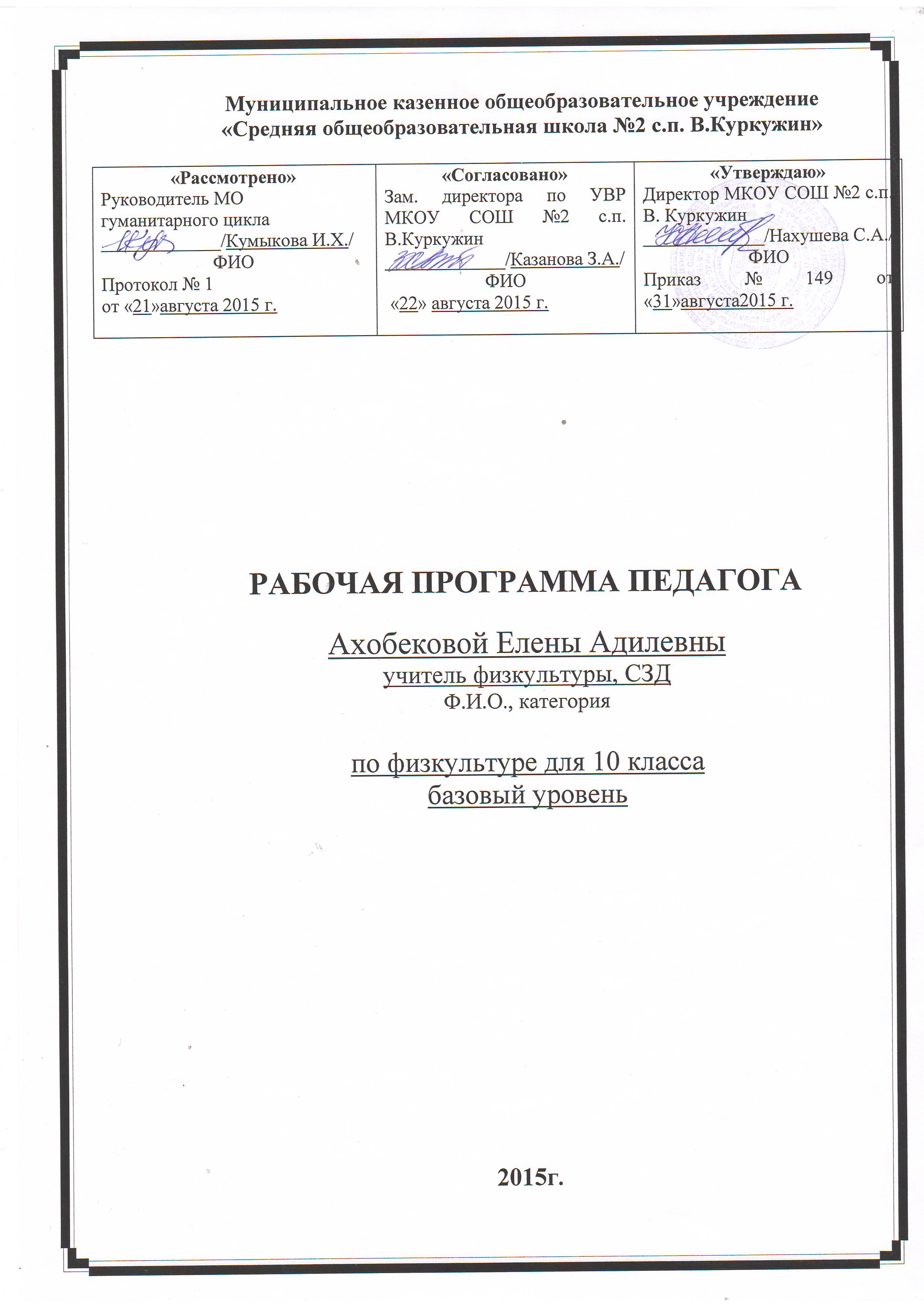
****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная образовательная программа, по физической культуре с направленным развитием двигательных способностей для начальной, основной и средней (полной) общей школы составлена с использованием методических рекомендаций о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования, программный материал по физической культуре из примерных программ для основного общего и среднего (полного) общего образования, а Примерная основная образовательная программа начального общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов основанной на одном из видов спорта (баскетбол)» авторы Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов (1996г.), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (2004г.), «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 кл.» автор А.П. Матвеев, (2007г.) «Программы и методических рекомендаций для учебно-трени­ровочной работы в спортивных школах» под общей редакцией Хомутского В.С.( 1996г.).

Примерная программа рассчитана на 66 учебных часов в 1классе и 68 учебных часов, из расчета двух часов в неделю с 2 по 10 классы. Продолжительность урока составляет:

- в 1 классе — 35 минут;

- во 2—4 классах — 40—45 минут (по решению общеобразовательного учреждения), а в основной и средней (полной) общей школе 40-45мин. При этом учителя физической культуры могут менять содержание данной программы, в начальной школе на 20%, а в основной и средней (полной) общей школе на 50%, для апробации новых технологий и методик, внедрения новых форм учебной деятельности, построения учебного процесса в зависимости от интересов занимающихся уровня их физической и технической подготовки и возможностей материально-технической базы школы. Возможно также сокращение тем и их перераспределение по годам обучения, введение дополнительного учебного материала и использования заданий из других разделов программы и т.п.).

Примерная программа не предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется создателям авторских, рабочих (учебных) и экспериментальных программ с целью сохранения ими единого подхода в образовательном пространстве, преемственности в задачах, решаемых на разных ступенях образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов в реализации дидактических принципов, установленных в государственном стандарте.

Примерная программа не задает жесткого объема и последовательности в содержании образования, и не ограничивает его конкретными педагогическими технологиями и методиками. Таким образом, примерная программа предоставляет широкие возможности авторам учебных (рабочих) программ, в реализации своих взглядов и идей на построение учебно-воспитательного процесса, выбора собственных форм и методов осуществления образовательной деятельности.

Примерная программа предлагает различные варианты учебного материала, позволяющиепоследовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжениивсех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физическойкультуре, ее возможностях в повышении работоспособности, обеспечивает комплексное решение проблем двигательной активности, формирование и укрепление здоровья школьников путем целенаправленного введения урока футбола в учебную и и неучебную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу общеобразовательных школ, способствует воспитанию гармоничной личности способной к активной самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в футбол это объясняется тем, что футбол наиболее массовая, демократичная и популярная игра у детей и юношества. Более того, футбол как система движений особо уникален. Он включает в себя огромное количество различных видов двигательной деятельности, а за счет большой беговой основы, исключительно благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, поэтому в наше время, когда вопросы недостаточной двигательной активности детей являются особо злободневными, необходимо всячески поддерживать стремление детей играть в эту игру. Кроме того, занятия футболом выступают как мощное средство воспитания с широкой социальной направленностью. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, безусловное уважение соперников, арбитров и зрителей. В этом заключен колоссальный воспитательный эффект, что позволяет использовать эту игру как действенное средство гармоничного развития личности. Таким образом, введение урока футбола в школьную программу - это назревшая необходимость современной стратегии образования основанной на здоровьеформирующих принципах и идеях гармоничного развития человека.

Основные технические приемы, тактические действия и методические рекомендации по организации учебного и тренировочного процесса взяты из «Программы и методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных шкалах», с целью сохранения преемственности при проведении занятий с детьми на уроках физической культуры в образовательном учреждении и тренировочных занятий в условиях спортивной школы.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- формирование и укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, повышение работоспособности учащихся овладение технологиями здоровьеформирующих систем физического воспитания и спортивной подготовки;

- воспитание у школьников высоких морально-нравственных книгой

формирование потребности и привычки в систематических и самостоятельных

занятиях физическими упражнениями;

- приобретение необходимых знаний в области гигиены и медицины.

теоретических сведений по физической культуре и спорту, создание целостного

представления о влиянии занятий физической культурой на всестороннее развитие человека формирование здорового образа и стиля жизни;

- развитие основных физических качеств, обогащение собственного двигательного опыта за счет формирования общих и специальных двигательных навыков и умений;

- физическое совершенствование основных технических приемов и физических качеств на базе высокой общефизической подготовки.

В содержание образования по физической культуре включаются два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности и вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные, национальные условия и традиции развития культуры (национальные формы физической культуры).

Содержание образования должно обеспечивать по возможности широкий спектр знакомства учащихся с разнообразием форм физической культуры. На этой основе формируется установка на активное приобщение личности к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом. Следует отметить, что для развития потенциала обучающихся, прежде всего одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, могут разрабатываться с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные учебные планы, реализация которых должна сопровождаться поддержкой тьютора образовательного учреждения.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, заложенном в программу, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность и взаимозависимость. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой, а с другой стороны дозированная физическая нагрузка способствует активному протеканию интеллектуальной деятельности и значительно отодвигает границу умственного утомления.

В примерной программе для **начального общего** образования *((для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке,* основного общего выделены две содержательные линии: : ***«Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная******деятельность».***Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). В примерной программе для **основного общего** образования и среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена также двумя содержательными линиями: ***«Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная******деятельность»***с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Все эти разделы самым тесным образом функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования:

- в **начальной** школе содержание ориентируется на укрепление здоровья обучающихся их физическое развитие, физическое совершенствование и общую физическую подготовку, обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и которые основаны на ***дифференциации требований***к подготовке обучающихся;

- **в основной** школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

- **в старшей школе** *{общеобразовательный профиль)* содержание образования нацеливается на гармоничное физическое развитие и прикладно-ориентированную физическую подготовку, укрепление индивидуального здоровья и профилактику вредных привычек, обучение современным оздоровительным системам и технике физических упражнений в избранном виде спорта, развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, исходя из показаний собственного здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре;

- **в старшей школе** *(профильный уровень)* основу содержания составляет содержание базового уровня образования, а также углубленное обучение физическим упражнениям и технико-тактическим действиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта, формирование компетенций в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности, развитие интересов к профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Требования к уровню подготовки выпускников начальной, основной и средней (полной) школы по физической культуре подразделяются на три рубрики: «знать/понимать», «уметь» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Рубрика *«Знать/понимать»* включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится учащимися в соответствии с обязательным минимумом содержания на данной ступени образования и соотносится, по преимуществу, с его разделами «Знания» и «Способы деятельности».

Рубрика *«Уметь»* включает в себя требования, основанные на воспроизведении учащимися основных средств физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (физические упражнения, технические действия в базовых видах спорта, приемы наблюдений и контроля и т.п.) и соотносятся по преимуществу с разделом «Физическое совершенствование», обязательного минимума содержания.

В рубрике *«Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни»* представлены требования, связанные с личностными чертами и мировоззренческими установками учащихся, ценностными ориентациями и практической значимостью образования в области физическойl культуры. Эти требования выходят за рамки учебного процесса и не подлежат непосредственной проверке.

В целом, требования направлены на укрепление индивидуального здоровья учащихся, всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность

развитие физических и духовных качеств, значимых для социализации и ведения здорового образа жизни.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Каждый учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и требования к уровню подготовки учеников по каждому году обучения. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом положительной динамики и прироста их двигательной и технической подготовленности, уровнем позитивного отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории и практики физической культуры и др. Главное, чтобы к концу обучения в начальной, основной и средней (полной) школе учащиеся смогли выполнить программные требования к уровню выпускников соответствующей ступени обучения.

В зависимости от условий работы учитель сможет сам подобрать многие упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть базовой техникой из различных разделов программы. Необходимо широко внедрять активные методы работы, творческие групповые и индивидуальные задания, элементы деловых и ролевых игр.

Простые упражнения футболистов необходимо сочетать с акробатическими упражнениями, беговыми заданиями, всевозможными прыжками, техническими элементами из различных подвижных и спортивных игр. Поэтому в системе подготовки школьников обязательно должны найти место упражнения и задания из всех разделов программного материала представленного в данной программе.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования. Для этого необходимо составить годовой план распределения прохождения учебного материала, (предусмотрев большое разнообразие выполняемых двигательных действий), и на его основе разрабатывать поурочные планы (четверть, полугодие). При реализации программы с направленным развитием двигательных способностей (основанной на одном из видов спорта (футбол)) возможна организация и проведение занятий по системе сдвоенных уроков, а также планирование уроков в первой и четвертой четверти в объеме четырех часов в неделю (пока позволяют погодные условия), а во второй и третьей планировать проведение двух уроков. При организации учебного процесса рекомендуется также использовать принципы раздельного обучения, когда мальчики и девочки занимаются в разных спортивных залах или на разных площадках (например, на урок приходят два класса, при этом мальчики из этих классов образуют одну группу, а девочки другую и занимаются у разных учителей и по разным программам. При такой организации учебного процесса снимаются очень многие организационные, мотивационные, педагогические и психологические проблемы обучения детей на уроках физической культуры. В научной общественности уже давно обсуждается вопрос о раздельном проведении занятий по физической культуре для мальчиков и девочек на всех ступенях обучения). Следует отметить, что при проведении уроков футбола с девочками необходимо помнить, что они отличаются от мальчиков анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, скоростью протекания различных психических процессов, особенностями функционирования различных органов и систем организма. Учет этих особенностей особенно важен в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда идет интенсивное формирование и развитие детского организма. Все эти особенности необходимо учитывать при организации учебно-воспитательной и спортивно-массовой работы по футболу в школе.

Эффективное выполнение задач начального обучения техническим элементам футбола во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения и показа разучиваемых технических элементов, необходимого количества повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное и осознанное выполнение всех заданных движений.

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения школе, необходимо использовать физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Примерная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей, в своем основном назначении призвана выполнять две основные функции:

*-* ***информационно-методическую****,* позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление об основных целях, содержании учебного материала, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся, средствами футбола и других заданий программного материала по физической культуре;

*-* ***организационно-планирующую,*** предусматривающую вариативное

планирование различных этапов обучения, примерное содержание учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов обучения технико-тактическим умениям и навыкам игры в футбол.

Преподавание учебного предмета по физической культуре с использованием действующих учебников и учебно-методических комплектов представляет определенную трудность. Поскольку, учебников и учебно-методических комплектов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или учебного пособия по физической культуре, включенных в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях.

Порядок разработки, оформления и утверждения учебных (рабочих) программ учебных курсов и дисциплин в образовательных учреждениях приведен в Приложении 1.

Для начального общего образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта в Приложении 2 приведены:

1. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

2. Базовая модель организации работы образовательного учреждения.

3. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся* ***основной*** *и* ***подготовительной*** *медицинских групп. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к* ***специальной*** *медицинской группе должны вестись по специальным программам в соответствии с заболеванием и состоянием здоровья каждого ученика.*

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (5-9 КЛАССЫ)**

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеподготовительной и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

-комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не

предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),* закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью*** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***

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).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими

упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкулътпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности***

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские, соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России, чемпионат и кубок КБР. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, "Юность", чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские и республиканские команды, тренеры, игроки.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере футбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере футбола)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью***

***Гимнастика с элементами акробатики***

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

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

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

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.

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. Общеподготовительные упражнения в парах.

***Акробатические упражнения и комбинации*** *-* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки - девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату - юноши: способом в три приема; способом в два приема.

***Упражнения и комбинации на спортивных снарядах****.* Гимнастическое бревно -девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем перевоворотом в упор; махом назад соскок.

Подъем переворотом в упор толком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Девочки: смешанные висы: подтягивание из виса лежа.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

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

***Легкоатлетические упражнения.***Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.

Равномерный, повторный, переменный и интервальный бег. Бег по виражу.

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Спортивные игры***

**Баскетбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; передвижения в основной стойке, ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с пробеганием мимо лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; ловля мяча после отскока; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении двумя руками от груди; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Ознакомление с тактикой «прессинга». Технико-тактические действия при вбрасывании мяча и при передаче с лицевой линии.

Изучение обманных движений в игре. Двусторонние учебные игры. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол**. Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; передача мяча сверху двумя: над собой на разную высоту, в парах, у стенки, в колонне, со сменой мест. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Обучение приему мяча сверху. Передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Различные способы приема подачи. Изучение способов перемещения игрока: лицом, боком, спиной вперед. Тактические действия: система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения общефизической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборств, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную по­зицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема,) носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения (финты) . Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения " остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой", "после передачи мяча партером с пропусканием мяча".

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперники спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных понижений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: "откры­вание" для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества, на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание", Комбинация "пропуск мяча". Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е.

осуществление "закрывания" и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в "перехвате". Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Взаимодействия в обороне при выполнении про­тивником стандартных "комбинаций". Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения "вне игры".

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Организация построения "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение о защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основные строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

***Развитие физических качеств.***Упражнения общей физической подготовки.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одною из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одною из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств,

- совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Виды программы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **Кроссовая подготовка** | **12** |  |
| 1-2 | Самоконтроль, пульсометрия. Переменный бег 2000м+30х3р. юн. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости. | 2 |  |
| 3-4 | Переменный бег 2000м. + 30х3 юн., 1000м.+30м.х2р. дев.  Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 5-6 | Предупреждение травматизма на занятиях кроссовой подготовки. Переменный бег 1000м. + 30м.х2р. Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий. Юн. 200м., Дев.100м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 7-8 | Смешанное передвижение, юн - 4000-4500м, дев - 3000-3000м. Медленный бег: юн - 2000-3000м, дев - 1500-1500м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 9-10 | Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 11-12 | Контрольный бег 1500м. Домашнее задание: ОРУ на развитие | 2 |  |
|  | **Футбол** | **16** |  |
| 13 | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 14 | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 15 | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 16 | Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 17 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 18 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 19 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 20 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 21 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 22 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств. | 1 |  |
| 23 | Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 24 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 25 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 26 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 27 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 28 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
|  | **Волейбол** | **8** |  |
| 29-30 | Роль нападающего удара и блокирование. Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 31-32 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 33-34 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче (на точность, на силу). Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 35-36 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче (на точность, на силу). Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 37-38 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Обучение отбиванию подачи кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче (на точность, на силу). Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 39-40 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Обучение отбиванию подачи кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче (на точность, на силу). Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 41-42 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Обучение отбиванию подачи кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче (на точность, на силу). Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 43-44 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче (на точность, на силу). Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **12** |  |
| 45-46 | Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов. Овладение переворотом вперед. Девушки: совершенствование кувырка вперед-назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 47-48 | Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов. Овладение переворотом вперед. Девушки: совершенствование кувырка вперед-назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 49-50 | Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Перекладина высокая (юноши): Овладеть подъемом силой. Из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90,180 градусов. Равновесие (девушки): Комбинации из ранее изученных элементов. Прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 51-52 | Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Перекладина высокая (юноши): Овладеть подъемом силой. Из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90,180 градусов. Равновесие (девушки): Комбинации из ранее изученных элементов. Прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 53-54 | Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Перекладина высокая (юноши): Овладеть подъемом силой. Из виса подъем силой в упор, опускание вперед в вис углом, два-три маха в висе, махом назад соскок, прогнувшись с поворотом на 90,180 градусов. Равновесие (девушки): Комбинации из раннее изученных элементов. Прыжки на двух ногах, прыжки со сменой ног. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте 110-120см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110см. Лазанье на руках без помощи ног на высоту 4м, на время (юн). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 55-56 | Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте 110-120см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 110см. Лазанье на руках без помощи ног на высоту 4м, на время (юн). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
|  | **Баскетбол** | **16** |  |
| 57-58 | Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передачи мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок - остановка в два шага - передвижение в защитной стойке спиной вперёд. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 59-60 | Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение ловли мяча одной рукой и ловли мяча при отскоке от щита. Обучение передачи мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приёмов: рывок - остановка в два шага - передвижение в защитной стойке спиной вперёд. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 61-62 | Обучение ловли мяча одной рукой и ловли мяча при отскоке от щита. Совершение точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 63-64 | Совершение точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приёмов: Обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У с развитием ловкости. | 2 |  |
| 65-66 | Совершение точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приёмов: Обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону. Повторение действий 2 нападающих против 2-х защитников. Ознакомление с основами личной Ищите по всему полю и в зоне. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 67-68 | Практическое судейство. Сочетание приемов: Обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону; Обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону - бросок в корзину, Повторение действий 2 нападающих против 2-х защитников. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 69-70 | Практическое судейство. Сочетание приёмов: Обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону - бросок в корзину. Повторение действий 2-х нападающих против одного защитника. Обучение действий 3 -х нападающих против 3-х защитников и 3 - х защитников и 3 - х против 2 - х. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 71-72 | Сочетание приёмов: Обманное движение на уход в одну сторону - уход с ведением в противоположную сторону - бросок в корзину. Обучение действий 3 -х нападающих против 3-х защитников и 3 - х защитников и 3 - х против 2 - х. С. П. У. для развития прыгучести. С. П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |  |
| 73-74 | Самоконтроль, предупреждение травматизма. Различные С. П. У. для развития прыгучести. Метание гранаты 700 гр. (юн.). Метание гранаты 500 гр. (дев.). Переменный бег: 400 + 2 х 30 м. Челночный бег: 4 х 9м (д), 10 х 10м (м). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 75-76 | Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Различные С. П. У. для развития прыгучести. Метание гранаты 700 гр. (юн.). Метание гранаты 500 гр. (дев.). Переменный бег: 600 + 2 х 30м. Бег на скорость 100 м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 77-78 | Различные С. П. У. для развития прыгучести. Переменный бег: 600 + 2 х 30м. Контрольный бег 100 м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-  силовую выносливость | 2 |  |
| 79-80 | Различные С. П. У. для развития прыгучести. Медленный бег: дев - 800-1000м, юн - 1500-2000м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 81-82 | Прыжок в длину с разбега (совершен.). Медленный бег: дев - 800-1000м, юн - 1500-2000м. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 83-84 | Медленный бег: дев - 800-1000м, юн - 1500-2000м. Домашнее задание:  ОРУ на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
|  | **Футбол** | **18** |  |
| 85 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 86 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 87 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 88 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 89 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 90 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 91 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 92 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 93 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 94 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 95 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 96 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 97 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 98 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 99 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Техника игры вратаря. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 100 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 101 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Инструкторская и судейская практика. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
| 102 | Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Инструкторская и судейская практика. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |