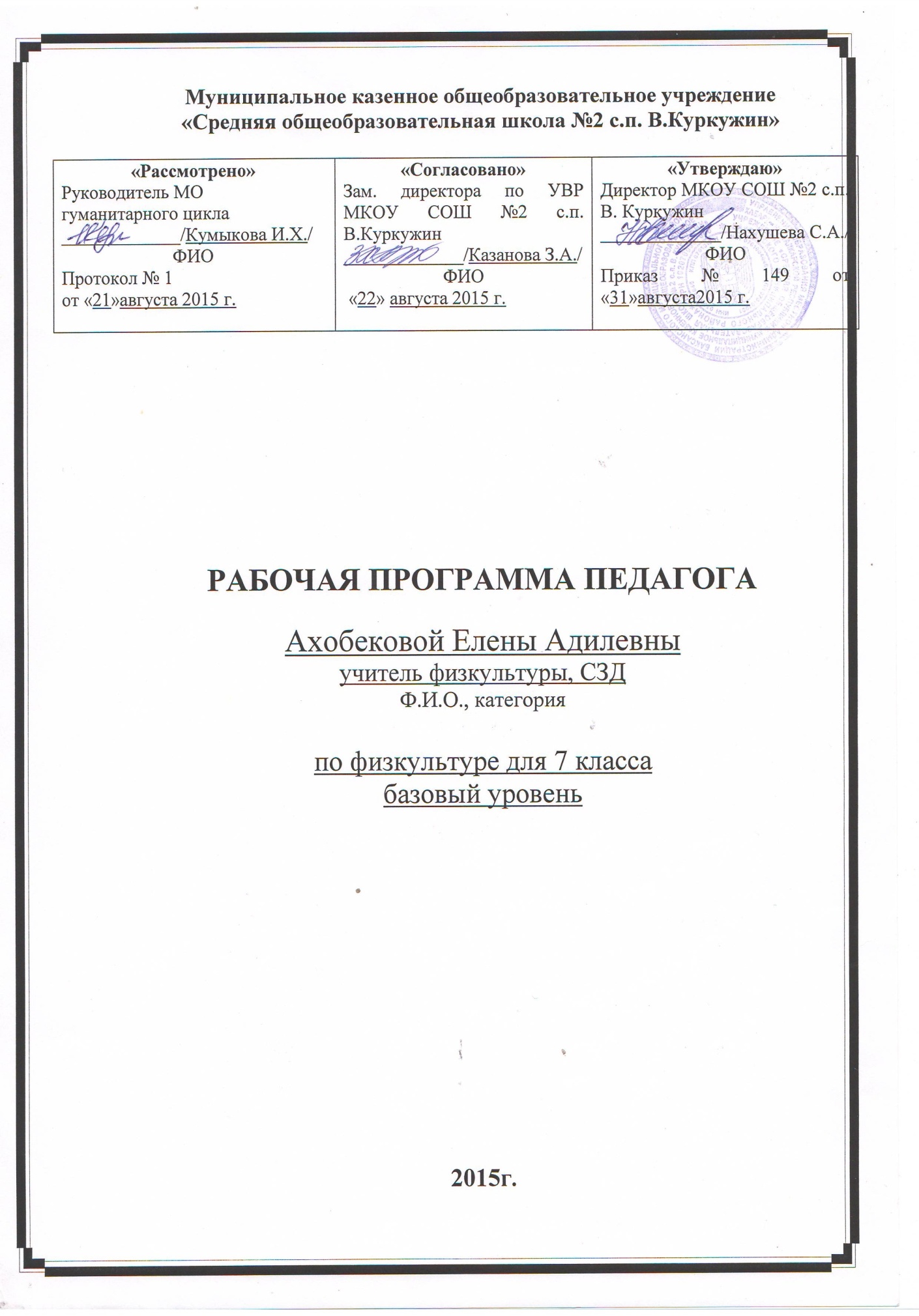
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА



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 11 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.

**Поурочное планирование в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Виды программы | Кол-во часов | Дата проведения |
| **Кроссовая подготовка** | **12** |  |
| 1-2 | Самоконтроль, пульсометрия. Смешанное передвижение: бег 500м+500м+500м., ходьба 100м+100м+100м. Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости. | 2 |  |
| 3-4 | Упражнения для воспитания выносливости. Смешанное передвижение: бег 700м+700м+700м, ходьба 100м+100м+100м. Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий 500м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости. | 2 |  |
| 5-6 | Переменный бег 1000м. + 2ускор. по 30м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 7-8 | Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 9-10 | Контрольный бег 1000м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 2 |  |
| 11-12 | Контрольный бег 1000м. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости | 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. Остановка мяча. 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. Остановка мяча. 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. Остановка мяча. 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. Остановка мяча. 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. Удары по мячу головой. 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. Удары по мячу головой. 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. Удары по мячу головой. 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. Удары по мячу головой. 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. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |
|  | **Волейбол** | **16** |  |
| 29-30 | Сущность игры в волейбол. Правила игры. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Пионербол. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 31-32 | Правила игры. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Пионербол. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 33-34 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Пионербол. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 35-36 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Пионербол. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 37-38 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Мяч капитану. Эстафеты у сетки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 39-40 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Мяч капитану. Эстафеты у сетки О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 41-42 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Мяч капитану. Мяч в воздухе. Эстафеты у сетки. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
| 43-44 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Мяч в воздухе. О.Ф.П. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости | 2 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **12** |  |
| 45-46 | Выполнение команд: «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг». Мальчики: два кувырка вперед, стойка на голове из упора присев с согнутыми ногами, совершенствование кувырка назад из упора присев. Девочки: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, мост. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 47-48 | Выполнение команд: «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг». Мальчики: два кувырка вперед, стойка на голове из упора присев с согнутыми ногами, совершенствование кувырка назад из упора присев. Девочки: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, мост. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 49-50 | Выполнение команд: «шире шаг», «короче шаг», «чаше шаг», «реже шаг». Перекладина низкая (мальчики): из виса стоя, толчком одной махом другой, подъем переворотом в упор-опускание вперед, в висе на согнутых, мах назад, соскок прогнувшись. Равновесие (девочки): Переменный шаг вперед-назад, прыжки на одной, двух, с продвижением назад, расхождения, повороты при встрече, соскок прогнувшись. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 51-52 | Выполнение команд: «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг». Перекладина низкая (мальчики): из виса стоя, толчком одной махом другой, подъем переворотом в упор-опускание вперед, в висе на согнутых, мах назад, соскок прогнувшись. Равновесие (девочки): Переменный шаг вперед-назад, прыжки на одной, двух, с продвижением назад, расхождения, повороты при встрече, соскок прогнувшись. Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 53-54 | Выполнение команд: «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг». Перекладина низкая (мальчики): из виса стоя, толчком одной махом другой, подъем переворотом в упор-опускание вперед, в висе на согнутых, мах назад, соскок прогнувшись. Равновесие (девочки): Переменный шаг вперед-назад, прыжки на одной, двух, с продвижением назад, расхождения, повороты при встрече, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козел в ширину 100см)  Мальчики: прыжок, согнув ноги.  Девочки: прыжок ноги врозь. В висе на руках и ногах (высота 4м). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
| 55-56 | Выполнение команд: «шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг». Опорный прыжок (козел в ширину 100см.) .  Мальчики: прыжок, согнув ноги.  Девочки: прыжок ноги врозь. В висе на руках и ногах (высота 4м). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы | 2 |  |
|  | **Баскетбол** | **16** |  |
| 57-58 | Разбор упрощенных правил игры. Обучение простым передвижением в защите и нападении. Повторение ловли и передача мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. С. П. У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости. | 2 |  |
| 59-60 | Обучение простым передвижением в защите и нападении. Повторение ловли и передача мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди одной рукой от плеча. С. П. У. для развития прыгучести. Эстафеты с баскетбольным мячом. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости | 2 |  |
| 61-62 | Повторение ловли и передача мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. С. П. У. для развития прыгучести. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости | 2 |  |
| 63-64 | Разбор упрощённых правил игры. Повторение ловли и передача мяча с последующей сменой места. Повторение ведения мяча с изменением направления. Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловли мяча в движении в парах. Сочетание приёмов: ловля мяча в движении - ведение с изменением направления - передача. Челночный бег 4 х 9 м. С. П. У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием.  Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости | 2 |  |
| 65-66 | Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение ловли мяча в движении в парах. Сочетание приемов: ловля мяча в движении - ведение с изменением направления - передача. С. П. У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: О. Р.У. с развитием ловкости | 2 |  |
| 67-68 | Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Сочетание приёмов: ловля мяча в движении - ведение с изменением направления - передача. С. П. У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости | 2 |  |
| 69-70 | Обучение броскам мяча в корзину двумя руками от груди одной рукой от плеча. Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча в движении - ведение с изменением направления - передача; ловля мяча в движении - ведение с изменением направления - остановка, прыжком -бросок в корзину; ведение - остановка прыжком - бросок мяча в корзину. С. П. У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости | 2 |  |
| 71-72 | Обучение ведению мяча с обведением условных препятствий. Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча в движении - ведение с изменением направления - остановка, прыжком - бросок в корзину; ведение - остановка прыжком - бросок мяча в корзину. С. П. У. для развития прыгучести. Двусторонняя игра с заданием. Оценка основных технических приемов. Домашнее задание: О. Р. У. с развитием ловкости | 2 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |  |
| 73-74 | Работа мышц в беге. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча с места. Медленный бег: 800м.- 1000м. (Д), 1000м. *-* 1.200м. (М). Переменный бег: 200м. + 20м. х 2 р., 300 м. + 20 м. х 2 р. Бег на скорость 30м. х 2 р. Домашнее задание: О. Р. У. на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 75-76 | Продвижение из приседа. Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка и длину с разбега. Метание мяча с места. Метание с укороченного разбега. Переменный бег: 200м. + 20м. х 2 р., 300 м. + 20 м. х 2р. Бег на скорость 30м. х. 2 р. Домашнее задание: О. Р. У. на скоростно-силовую выносливость. | 2 |  |
| 77-78 | Многоскоки. Обучение технике прыжка в высоту - с разбега способом «перешагивания». Метание с укороченного разбега. Метание с разбега на дальность. Медленный бег: 800м.- 1000м. (Д), 1000м. - 1.200м. (М.). Переменный бег: 200м. + 20м. х 2 р., 300 м. + 20 м. х 2 р. Домашнее задание:О. Р. У. на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 79-80 | Роль интервалов отдыха между повторениями упражнений и дыхательных движений на восстановление. Продвижение из приседа. Обучение технике прыжка в высоту - с разбега способом «перешагивания». Метание с разбега на дальность. Медленный бег: 800м.- 1000м. (Д), 1000м. - 1.200м. (М.). Контрольный бег 60 м. Домашнее задание: О. Р. У. на скоростно-силовую выносливость. | 2 |  |
| 81-82 | Обучение технике прыжка в высоту - с разбега способом «перешагивания». Медленный бег: 800м.- 1000м. (Д), 1000м. - 1.200м. (М,). Домашнее задание: О. Р. У. на скоростно-силовую выносливость | 2 |  |
| 83-84 | Контрольный бег 60 м. Домашнее задание: О. Р. У. 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. 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. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств | 1 |  |