

Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы по физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета по физической культуре

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь

при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатик, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

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

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

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

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 классов
(13 лет).**

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,9 и выше	5,6 – 5,2	4,8 и ниже	6,2 и выше	6,0 – 5,4	5,0 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м, (сек.)	9,3 и выше	9,0 – 8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5 – 9,0	8,7 и ниже
Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, (см)	150 и ниже	170 - 190	205 и выше	140 и ниже	160 - 180	200 и выше
Выносливость	6 – минут. бег, (м)	1000 и менее	1150 – 1250	1400 и выше	800 и ниже	950 - 1100	1200 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, (см)	2 и ниже	5 -7	9 и выше	6 и ниже	10 - 12	18 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальч.),	1	5 -6	8 и выше			
	на низкой (двочк.)				5 и ниже	12 - 15	19 и выше

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения Олимпийского движения в России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	1
2.	Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
3.	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
4.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
5.	Лёгкая атлетика. История развития. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	1
6.	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров.	
7.	Бег с ускорением от 40 до 60 метров.	1
8.	Скоростной бег до 60 метров.	1
9.	Бег на результат 60 метров.	1
10.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики 20 мин., девочки до 15 мин.	1
11.	Длительный бег: 1500 м.	1
12.	Прыжковые упражнения: Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 — 11 шагов разбега.	1
13.	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
14.	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1
15.	Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
16.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов	1
17.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 метров.	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
18.	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.	1
19.	Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх, снизу-вверх.	1
20.	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.	1
21.	Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег.	1
22.	Эстафеты.	1
23.	Круговая тренировка.	1
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки.	1
25.	Развитие скоростно-силовых способностей. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учётом возрастных особенностей.	1
26.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
27.	Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений.	1
28.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1
29.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.	1
30.	Правила самоконтроля и гигиены.	1
31.	Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Оценка результатов, подготовка мест проведения соревнований.	1
Гимнастика (14 часов)		
32.	Гимнастика. Краткая характеристика. История Гимнастики. Правила техники безопасности. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.	1
33.	Организующие команды и приёмы. Выполнение команд: пол-оборота направо, пол- оборота налево, полшага, полный шаг. Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки.	1
34.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
	(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.)	
35.	Упражнения общеразвивающей направленности. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1
36.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Мальчики с набивным мячом, с гантелями (1-3 кг) Девочки: с булавами, с обручами, большим мячом, палками. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1
37.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Мальчики подъём переворотом в упор толчок двумя. Передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1
38.	Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги в рось (козёл в ширину, высота 105-110 см) Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1
39.	Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове со согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1
40.	Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения на гимнастической скамье, бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Эстафеты и игры. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков	1
41.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висе и упорах, с гантелями, набивными мячами. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1
42.	Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
43.	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1
44.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых и координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1
45.	Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов. Правила соревнований. Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.	1
Баскетбол. (9 часов)		
46.	Баскетбол. Краткая характеристика. Требования к технике безопасности.	1
47.	История баскетбола. Правила игры.	1
48.	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
49.	Освоение техники ведения мяча. Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1
50.	Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением.	1
51.	Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.	1
52.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение техники движений.	1
53.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение техники движений.	1
54.	Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.	1
Лыжная подготовка (11 часов)		

п/п	Тема урока	Кол-во часов
55.	Лыжная подготовка. Краткая характеристика. История лыжного спорта. Техника безопасности.	1
56.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременно двухшажный ход.	1
57.	Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Оказание первой медицинской помощи.	1
58.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта.	1
59.	Лыжная подготовка. Подъём в гору скользящим шагом.	1
60.	Лыжная подготовка. Преодоление впадин и бугров при спуске.	1
61.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.	1
62.	Лыжная подготовка. Игра « Гонки с преследованием»	1
63.	Лыжная подготовка. Повороты на месте.	1
64.	Лыжная подготовка. Игра «Гонки с выбыванием»	1
65.	Лыжная подготовка. Лыжные мази. Требования к одежде. Оказание первой помощи при обморожении.	1
Волейбол. (16 часов)		
66.	Волейбол. Краткая характеристика. Требования к технике безопасности. История. Правила игры.	1
67.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1
68.	Освоение техники приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
69.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
70.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
71.	Развитие координационных способностей.	1
72.	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	1
73.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, с изменением направления из различных положений. Приём мяча снизу двумя руками.	1
74.	Освоение техники нижней прямо подачи	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
75.	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
76.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
77.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
78.	Освоение тактики игры.	1
79.	Знания о спортивной игре. Терминология, тактика нападения и защиты.	1
80.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовки.	1
81.	Овладения организаторскими умениями.	1
Гандбол. (9 часов)		
82.	Гандбол. Краткая характеристика, история игры. Основные правила. Техника безопасности.	1
83.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
84.	Освоение ловли и передачи мяча.	1
85.	Освоение техники ведения мяча.	1
86.	Освоение техники бросков мяча.	1
87.	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
88.	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
89.	Освоение тактики игры.	1
90.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Футбол. (7 часов)		
91.	Футбол. Краткая характеристика. История игры. Основные правила. Требования к технике безопасности.	1
92.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2
93.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
94.	Овладение техникой ударов по воротам.	1
95.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
96.	Освоение тактики игры.	2
97.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1

п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Плавание. (8 часов)	
98.	Плавание. Краткая характеристика. Требования к технике безопасности.	1
99.	Освоение техники плавания.	1
100	Развитие выносливости.	1
101	Развитие координационных способностей.	1
102	Самостоятельные занятия	1
103	Овладение организаторскими способностями.	1
104	Способы двигательной деятельности.	1
105	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	1
		105