

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени полного кавалера ордена Славы Александра Михайловича Шулайкина
с. Старый Аманак
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Утверждаю»:

Директор школы

_____ / Н.М. Дурнова/

Приказ № 130 от
« 30 » 08 2022г.

«Согласовано»:

Заместитель директора по УР

Алион /Т.А. Смородинова/

« 29 » 08 2022г.

«Рассмотрено на

заседании ШМО»

Руст /Р.С. Мухаметзянов /

Протокол № 1 от

от « 28 » 08 2022г.

Рабочая программа
по физической культуре, 5 – 9 класс

Автор - составитель рабочей программы:

Аверин Андрей Александрович, высшая категория
Ф.И.О., категория

2022 - 2023 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы) построена и реализуется на основе следующих документов:

1. *Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;*
2. *Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 29.06.2017 г.);*
3. *Примерной основной образовательной программе основного общего образования (ред. от 12.05.2017 г.) – одобрена и размещена на сайте fgosreestr.ru;*
4. *Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха./ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.*
5. *ООП ООО ГБОУ СОШ имени А.М. Шулайкина села Старый Аманак муниципального района Похвистневский Самарской области;*

1. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

2. Программа для 5-9 классов рассчитана на 510 часов по 102 часа в каждом классе (3 часа в неделю).

3. Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает

качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Контрольно – диагностическая деятельность проводится в три этапа:

I этап – «входная диагностическая работа» для обучающихся проводится в обязательном порядке в форме контрольных работ или тестов с целью определения исходного для текущего учебного года уровня подготовки учащихся как фундамента для дальнейшего освоения образовательной программы в течение первых четырёх недель учебного года.

II этап – «промежуточная диагностическая работа» для обучающихся проводится в форме контрольных работ или тестов в течение последних двух недель I полугодия.

III этап – «итоговая диагностическая работа» для обучающихся проводится в форме контрольных работ или тестов в течение последних четырёх недель учебного года.

4. В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недостаточным оснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС ООО и НОО, во время, отведенное на вариативную часть, реализуется раздел «Лыжная подготовка». А также, в связи с невозможностью реализации некоторых планируемых результатов из разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика», освободившиеся время направлено на увеличение количества часов в разделах «Самбо» и «Спортивные игры».

5. В 2022-2023 учебном году ГБОУ СОШ им. А.М. Шулайкина с. Старый Аманак, при поддержке общероссийской общественной организации «Российский Футбольный Союз» принимает участие в проекте «Футбол в школе». Общее количество часов, отведенное на реализацию проекта – 34 часа. Проект реализуется в составе вариативного модуля «Футбол в школе».

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

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

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

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

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

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

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом

основного общего образования ориентировочно отводится 510 часов, из них с V по IX класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Обучающийся 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

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

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

Обучающийся 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 адаптивной 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и

формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. 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). 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. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), 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 одного из видов спорта).

Способы физкультурной 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 одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). 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 физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. 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 физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные

положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Основные стойки, техники передвижений, способы приёма мяча. Специальные беговые упражнения. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Работа в парах, тройках, группах. Подвижные игры на материале волейбола: «Волна», «Неудобный бросок», «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол». Подвижные игры разных народов.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Футбол в школе.

Ведение мяча. Передача и остановка мяча. Развороты с мячом. Финт «Переступание через мяч». Отбор мяча. Отбор мяча корпусом. Удар по мячу внутренней и средней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального

подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Модуль 1. Спортивные игры | | | | | |
| Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| <i>Итого:</i> | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Модуль 2. Самбо | | | | | |
| Гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Самбо | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| <i>Итого:</i> | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Модуль 3. Легкая атлетика | | | | | |
| Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Модуль 4. Футбол в школе | | | | | |
| Футбол в школе | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| <i>Всего часов</i> | <i>102</i> | <i>102</i> | <i>102</i> | <i>102</i> | <i>102</i> |

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
|---|--------|
| Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения). | 1 |
| Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г. | |
| Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7 | 1 |
| Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский | 15 |
| Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. | 15 |
| Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский | 15 |
| Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 |
| Компьютер | 1 |
| Принтер лазерный | 1 |
| Гимнастика | |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 8 |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| Козел гимнастический | 2 |
| Конь гимнастический | 2 |
| Перекладина гимнастическая | 1 |
| Перекладина навесная | 8 |
| Брусья гимнастические, параллельные | 1 |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |
| Канат для перетягивания | 1 |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 5 |
| Гантели наборные | 10 |
| Штанги тренировочные | 1 |
| Гири весом 16, 24, 32 кг | 6 |
| Гантели простые 1,2,3 кг. | 6 |
| Маты гимнастические | 12 |
| Мяч резиновый для художественной гимнастики | 5 |
| Скакалка гимнастическая | 25 |
| Палка гимнастическая | 2 |
| Обруч гимнастический | 10 |
| Легкая атлетика | |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |
| Мячи для метания (150г) | 4 |
| Мяч теннисный | 10 |
| Свистки судейские | 4 |
| Секундомер | 2 |

| | | |
|---|------|----|
| Спортивные игры | | |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | 2 |
| Мячи баскетбольные | | 25 |
| Стойки волейбольные универсальные | | 2 |
| Сетка волейбольная | | 2 |
| Мячи волейбольные | | 15 |
| Жилетки игровые с номерами | | 10 |
| Ворота для мини-футбола | | 2 |
| Сетка для ворот мини-футбола | | 1 |
| Мячи футбольные | | 10 |
| Насос для накачивания мячей | | 2 |
| Фишки для обводки пластмассовые | | 25 |
| Лыжная подготовка | | |
| Лыжи с палками | | 25 |
| Лыжные ботинки | | 25 |
| Средства доврачебной помощи | | |
| Аптечка медицинская | | 1 |
| Дополнительный инвентарь | | |
| Кабинет учителя | | 1 |
| Баскетбольная площадка | | 1 |
| Волейбольная площадка | | 2 |
| Футбольное поле | | 1 |
| Беговые дорожки: | | |
| | 30м | 2 |
| | 60м | 2 |
| | 100м | 2 |
| | 250м | 1 |
| Спортивный зал игровой | | 1 |
| Раздевалка | | 4 |
| Туалет | | 4 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | 1 |

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре
предмет

Класс 5

Учитель Аверин Андрей Александрович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 16, зачетов 14, тестов 2 ч.;

Планирование составлено на основе

1. Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха./ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

программа

Учебник

2. Физическая культура. 5-7 классы./ Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. – Просвещение, 2018.

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

3. Самбо в школе. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. – М.: Просвещение, 2019.
4. Подвижные игры. Учебное пособие. В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко, В.Н. Курьсь. – 1000 Бестселлеров, 2018.
5. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. А. Н. Корольков. – Лань, 2020.

название, автор, издательство, год издания

| Основное содержание | | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Домашнее задание |
|--|--|--------------|--|--|------------------|
| № урока, дата | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | ФК в современном обществе. ТБ. | 1 | Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. | |
| Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов) | | | | | |
| 1. | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. | <p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для</p> | |
| 2. | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата | | |
| 3. | Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета. | 1 | Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. | | |
| 4. | Скоростной бег до 40 м. | 1 | Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; | | |
| 5. | Бег 60 м. на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. | 1 | спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная Игра «Перестрелка» | 1 | Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. | | |
| 7. | Входная диагностическая работа. | 1 | Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. | | |
| 8. | Эстафетный бег. | 1 | Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 9. | Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 | Челночный бег. Старт и стартовый разгон. | восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности. |
| 10. | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 | Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Упражнения для метания. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Входная диагностическая работа. | |
| Модуль 4. Футбол в школе (34 часа) | | | | |
| 1. | Техника ведения мяча. | 1 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Приветствие». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча (внутренней, внешней, средней частью подъема). |
| 2. | Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Комплекс упражнений на координацию. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча. |
| 3. | Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча. |
| 4. | Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча. |
| 5. | Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| | | | сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять передачи и остановки мяча. | |
| 6. | Техника ведения мяча и развороты с мячом | 1 | Подвижная игра «Четыре квадрата». Эстафета с элементами футбола (ведение и развороты). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча, развороты и бег 30 м.). | Выполнять контрольно-тестовые упражнения ведение мяча и развороты с мячом. Бег 30 м. | |
| 7. | Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч» | 1 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Упражнение финт «Переступание через мяч». Подвижная игра «Один в один». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). | |
| 8. | Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Подвижная игра «Зеркало» (с/зал). Подвижная игра «Четыре квадрата» (улица). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановки мяча. | |
| 9. | Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра «1x1 – передачи на точность». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановки мяча. | |
| 10. | Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по футболу, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра «Один в один». | Знать, понимать и уметь рассказывать роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников. Участвовать в футбольных проектах для образовательных организаций и обучающихся. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановки мяча. | |
| 11. | Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (финты). | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять ведение и финты с мячом, а также передачи и остановки мяча. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 12. | Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| | | | на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игра «1х1 – передачи на точность». Игровое упражнение 1х1 с завершением. | Выполнять передачи и остановку мяча. | |
| 13. | Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять передачи и остановку мяча. | |
| 14. | Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Короткие передачи в движении вперед спиной». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять передачи и остановку мяча. | |
| 15. | Техника передачи и остановки мяча. | 1 | Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Подвижная игра «Выбивной». Подвижная игра «1х1 – передачи на точность». Подвижная игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (передача мяча). | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 16. | Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча. | 1 | Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями). | Знать общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях. Знать названия и роль главных футбольных организаций мирового, всероссийского и регионального уровней. Выполнять передачи, прием и отбор мяча. | |
| 17. | Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча. | 1 | Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 1х1 с завершением. Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. | Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять передачи, прием и отбор мяча. | |
| 18. | Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча. | 1 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Один в один». | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять передачи, прием и отбор мяча. | |
| 19. | Техника передачи и приема мяча. | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | Техника отбора мяча. | | восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Хвостики» (с мячом). Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями). | соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи, прием и отбор мяча. | |
| 20. | Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча. | 1 | Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. Контрольно-тестовое упражнение (остановка/прием мяча) | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 21. | Техника отбора мяча корпусом (обучение). | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Отбор мяча корпусом». Игра «Старты с ударом по воротам» (без удара по воротам отбор мяча корпусом и ведение мяча вперед 3-5 м.). | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля), анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять отбор мяча корпусом. | |
| 22. | Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом. | 1 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «1х1 – передачи на точность. Игровое упражнение 1х1 с завершением. | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять передачу мяча и отбор мяча корпусом. | |
| 23. | Техника отбора мяча. | 1 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Подвижная игра «Один в один». | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять отбор мяча различными способами. | |
| 24. | Техника отбора мяча. | 1 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 3х3 + вратари или 3х3 без вратарей. | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять отбор мяча различными способами. | |
| 25. | Техника отбора мяча. | 1 | Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игровое упражнение 2х1 + вратарь (с разными заданиями). Контрольно-тестовое упражнение отбор мяча корпусом. | Выполнять контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча корпусом). | |
| 26. | Техника передачи и отбора мяча. | 1 | Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в тройках | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Выполнять передачи и отбор мяча. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | | | через центр». Игровое упражнение 1x1 с завершением. Игра 3x3 + вратари или 3x3 без вратарей. | | |
| 27. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение) | 1 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Кто быстрее» (с ведением). Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | |
| 28. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | Подвижная игра «Охота три цвета». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | |
| 29. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | Эстафеты специальной направленности (с элементами футбола). Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 x Вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовые упражнения (прыжок в длину с места и челночный бег). | Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 30. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 2 x Вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | |
| 31. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | Подвижная игра «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | |
| 32. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 x Вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | Знать достижения отечественных и зарубежных футболистов – победителей, призеров европейских, мировых первенств и Олимпийских игр, выдающихся тренеров. Знать их вклад в развитие и становление современного футбола. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | |
| 33. | Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. | 1 | Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2 x Вратарь. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу. | Выполнять контрольно-тестовое упражнение удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | |
| 34. | Техника удара по | 1 | Подвижная игра «Четыре конуса». Старты 1x1 с ударом | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | мячу внутренней и средней частью подъема. | | по воротам. Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. | эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять удары по мячу внутренней и средней частью подъема. | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | | |
| 1. | Олимпийское движение. Самбо. ТБ. | 1 | Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. | Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. | | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Гимнастика» (18 часов) | | | | | | |
| 1. | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полшпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, 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 | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений. Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и | | |
| 2. | Строевые упражнения. Наклон вперед. | 1 | | | | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте и в движении. | 1 | | | | |
| 4. | ОРУ с предметами на месте и в движении. | 1 | | | | |
| 5. | Висы и упоры на перекладине. | 1 | | | | |
| 6. | Опорный прыжок через козла. | 1 | | | | |
| 7. | Акробатические упражнения. | 1 | | | | |
| 8. | Аэробика. Акробатические упражнения. | 1 | | | | |
| 9. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | 1 | | | | |
| 10. | Прыжки с гимнастического мостика. | 1 | | | | |
| 11. | Лазанье по канату, лестнице. | 1 | | | | |
| 12. | Подтягивание, упражнения в висах | 1 | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | и упорах, с гантелями. | | вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). | упорах. | |
| 13. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в вися на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | | |
| 14. | ОРУ с повышенной амплитудой. | 1 | | | |
| 15. | Упражнения с партнером, акробатические, на стенке. | 1 | | | |
| 16. | Упражнения для развития силы, координации и гибкости. | 1 | | | |
| 17. | ОРУ без предметов и с предметами. | 1 | | | |
| 18. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Самбо» (6 часов) | | | | | |
| 1. | Группировки и перекаты. | 1 | Приёмы самостраховки. | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. | |
| 2. | Самостраховка. | 1 | Самостраховка на спину перекатом через партнера. | Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. | |
| 3. | Самостраховка на спину. | 1 | Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. | |
| 4. | Упражнения для удержаний. | 1 | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. | |
| 5. | Бросок «Зацеп». | 1 | Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности | |
| 6. | Бросок «Зацеп». | 1 | 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. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил | |
| | | | Упражнения для бросков | Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях | |
| | | | Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии | |
| | | | Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. | |
| | | | | Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |

| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1. | Спортивные игры. ТБ. | 1 | Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале. | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Баскетбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. | |
| 2. | Остановки и повороты в баскетболе. | 1 | Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; | Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | |
| 3. | Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. | 1 | различных способов передвижений с техническими приемами. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. | Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | |
| 4. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. | Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; | |
| 5. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. | |
| 6. | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | | Демонстрировать пространственное мышление. | |
| 7. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | | Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. | |
| 8. | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | | Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. | |
| 9. | Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. | 1 | | Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение. | |
| 10. | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. | Уметь выполнять и применять в игре обманные движения. | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Волейбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. | Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. | |
| 2. | Ходьба, бег и выполнение заданий. | 1 | Подводящие упражнения для обучения взаимодействию с мячом. Передачи мяча броском. | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 3. | Комбинации из элементов техники передвижений. | 1 | <p>Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).</p> <p>Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке волейболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p> | <p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> | |
| 4. | Передача мяча. | 1 | | | |
| 5. | Передача мяча над сеткой и через сетку. | 1 | | | |
| 6. | Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| 7. | Игры и игровые задания. | 1 | | | |
| 8. | Приём мяча. | 1 | | | |
| 9. | Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом. | 1 | | | |
| 10. | Игры и игровые задания. | 1 | | | |

Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов)

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 1. | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 | <p>Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции</p> <p>Бег с заданной скоростью.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей:</p> <p>обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие).</p> <p>Итоговая диагностическая работа.</p> <p>Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции;</p> <p>пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом,</p> | <p>Разбираться с понятием – тактическая подготовка.</p> <p>Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.</p> <p>Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.</p> <p>Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.</p> <p>Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.</p> <p>Описывать и выполнять старт по команде.</p> <p>Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> | |
| 2. | Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки. | 1 | | | |
| 3. | Варианты челночного бега. | 1 | | | |
| 4. | Скоростной бег до 40 м. | 1 | | | |
| 5. | Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом. | 1 | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | | | |
| 7. | Итоговая диагностическая работа. | 1 | | | |
| 8. | Метание теннисного мяча на дальность на результат. | 1 | | | |
| 9. | Прыжок в высоту. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | Круговая эстафета. | | из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). | | |
| 10. | Прыжок в высоту. Челночный бег на результат. | 1 | | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Здоровый образ жизни. | 1 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. | Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня. | |

по Физической культуре
предмет

Класс 6

Учитель Аверин Андрей Александрович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 16, зачетов 14, тестов 2 ч.;

Планирование составлено на основе

1. Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха./ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

программа

Учебник

2. Физическая культура. 5-7 классы./ Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. – Просвещение, 2018.

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

3. Самбо в школе. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. – М.: Просвещение, 2019.
4. Подвижные игры. Учебное пособие. В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко, В.Н. Курьсь. – 1000 Бестселлеров, 2018.
5. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. А. Н. Корольков. – Лань, 2020.

название, автор, издательство, год издания

| Основное содержание | | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Домашнее задание |
|--|--|--------------|--|---|------------------|
| № урока, дата | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | ФК в современном обществе. ТБ. | 1 | Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. | |
| Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов) | | | | | |
| 1. | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Входная диагностическая работа. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. | Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для | |
| 2. | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | | | |
| 3. | Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета. | 1 | | | |
| 4. | Скоростной бег до 40 м. | 1 | | | |
| 5. | Бег 60 м. на результат. Влияние легкоатлетических упражнений на организм. | 1 | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная Игра «Перестрелка» | 1 | | | |
| 7. | Входная диагностическая работа. | 1 | | | |
| 8. | Эстафетный бег. | 1 | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 9. | Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 | Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. | восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности. |
| 10. | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 | Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Упражнения для метания. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. | |
| Модуль 4. Футбол в школе (34 часа) | | | | |
| 1. | Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу. |
| 2. | Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу. |
| 3. | Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Удар по воротам после комбинации «Стенка». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу. |
| 4. | Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | Современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Выделять современные тенденции развития школьной спортивной лиги по футболу, характеризовать ее функции и значимость для развития школьного футбола. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу. |
| 5. | Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять ведение мяча различными способами и удар по мячу. |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| 6. | Техника ведения мяча и удар по мячу | 1 | Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка» Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). Контрольно-тестовое упражнение удар по мячу и бег 60 м. | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 7. | Техника ведения мяча и финты | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять ведение мяча различными способами и финты. | |
| 8. | Техника ведения мяча и финты | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять ведение мяча различными способами и финты. | |
| 9. | Техника ведения мяча и финты | 1 | Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять ведение мяча различными способами и финты. | |
| 10. | Техника ведения мяча и финты | 1 | Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Игра 2x2 (малые ворота). | Знать правила безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя-болельщика. Выполнять ведение мяча различными способами и финты. | |
| 11. | Техника ведения мяча и финты | 1 | Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения ведение мяча и финты. | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 12. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи. Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | | | Игра 3x3 (малые ворота). | | |
| 13. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |
| 14. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |
| 15. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения передачи мяча. | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 16. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 (малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |
| 17. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |
| 18. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x2 (малые ворота). | Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |
| 19. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Игра 3x3 (малые ворота). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачу и остановку/прием мяча. | |
| 20. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| | мяча | | сменой положения мест вперед». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения остановка/прием мяча. | | |
| 21. | Техника ведения и передачи мяча | 1 | Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 (малые ворота). | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять ведение и передачи мяча. | |
| 22. | Техника ведения, передачи и остановки мяча | 1 | Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х2 (малые ворота). | Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять ведение, передачу и остановку мяча. | |
| 23. | Техника передачи и прием мяча | 1 | Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3х3 (малые ворота). | Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола, соблюдать правила подвижных игр и эстафет, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности по футболу. Выполнять передачу и прием мяча. | |
| 24. | Техника ведения и передачи мяча | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 4х4 (малые ворота). | Знать и понимать требования к оформлению протоколов соревнований по футболу. Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, проводимых в школе. Выполнять ведение и передачи мяча. | |
| 25. | Техника ведения и передачи мяча | 1 | Подвижная игра «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение прыжок в длину с места. | Выполнять ведение, передачи мяча и контрольно-тестовое упражнение. | |
| 26. | Техника передачи и прием мяча | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4х4 (малые ворота). | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять передачи и прием мяча. | |
| 27. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре конуса». Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Игра 1х1 + вратарь (с завершением). Игра 4х4 или 5х5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять футбольные комбинации. | |
| 28. | Тактическая | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и | Уметь оформлять протоколы соревнований по футболу, | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | комбинация (ведение+финт+удар/передача) | | обязанности судейской бригады. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 1x1 + вратарь (с завершением). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | проводимых в школе. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре. Выполнять футбольные комбинации. | |
| 29. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2x1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять футбольные комбинации. | |
| 30. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Проектирование (с помощью учителя), организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять футбольные комбинации. | |
| 31. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Четыре конуса». Игра 2x1 + вратарь (с разными заданиями и завершением). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности. Выполнять футбольные комбинации. | |
| 32. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции. Применять правила соревнования и судейскую терминологию в судейской практике и игре. Выполнять футбольные комбинации. Выполнять футбольные комбинации. | |
| 33. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). Контрольно-тестовое упражнение комбинация. | Организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя. Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 34. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x2 + вратарь (с завершением в одни ворота). Игра 4x4 или 5x5 + вратари (ворота мини-футбольные). | Знать правила безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя-болельщика. Выполнять футбольные комбинации. | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Олимпийское | 1 | Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи | Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | движение. Самбо. ТБ. | | отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. | спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Гимнастика» (18 часов) | | | | | |
| 1. | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. | |
| 2. | Строевые упражнения. Наклон вперед. | 1 | Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. | Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте и в движении. | 1 | Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекач вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 4. | ОРУ с предметами на месте и в движении. | 1 | Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. | Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. | |
| 5. | Висы и упоры на перекладине. | 1 | Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) | Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | |
| 6. | Опорный прыжок через козла. | 1 | Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. | Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | |
| 7. | Акробатические упражнения. | 1 | Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, 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; соскок в глубину). | Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. | |
| 8. | Аэробика. Акробатические упражнения. | 1 | Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая | Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. | |
| 9. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | 1 | | Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений. | |
| 10. | Прыжки с гимнастического мостика. | 1 | | Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. | |
| 11. | Лазанье по канату, лестнице. | 1 | | Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. | |
| 12. | Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. | 1 | | Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. | |
| 13. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | | Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. | |
| 14. | ОРУ с повышенной амплитудой. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| 15. | Упражнения с партнером, акробатические, на стенке. | 1 | разнообразные прикладные упражнения. | | |
| 16. | Упражнения для развития силы, координации и гибкости. | 1 | | | |
| 17. | ОРУ без предметов и с предметами. | 1 | | | |
| 18. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Самбо» (6 часов) | | | | | |
| 1. | Группировки и перекаты. | 1 | Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. | |
| 2. | Самостраховка. | 1 | Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. 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. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |
| 3. | Самостраховка с перекатами. | 1 | | | |
| 4. | Удержание партнёра. | 1 | | | |
| 5. | Бросок «Передняя подножка». | 1 | | | |
| 6. | Бросок «Передняя подножка». | 1 | | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Спортивные игры. ТБ. | 1 | Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | | | спортивном зале и на спортивной площадке. | занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале. | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Баскетбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Демонстрировать пространственное мышление. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение. Уметь выполнять и применять в игре обманные движения. | |
| 2. | Остановки и повороты в баскетболе. | 1 | | | |
| 3. | Игра в баскетбол | 1 | | | |
| 4. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | | | |
| 5. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | | |
| 6. | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | | | |
| 7. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | | | |
| 8. | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | | | |
| 9. | Игра в баскетбол. | 1 | | | |
| 10. | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | | | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Волейбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения взаимодействию с мячом. Передачи мяча броском. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, | Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках. | |
| 2. | Ходьба, бег и выполнение заданий. | 1 | | | |
| 3. | Комбинации из элементов техники передвижений. | 1 | | | |
| 4. | Передача мяча. | 1 | | | |
| 5. | Передачи мяча над сеткой и через сетку. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|---|---|--|
| 6. | Игра по упрощенным правилам. | 1 | брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке волейболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. | Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Демонстрировать пространственное мышление. | |
| 7. | Игры и игровые задания. | 1 | | | |
| 8. | Приём мяча. | 1 | | | |
| 9. | Игра в волейбол. | 1 | | | |
| 10. | Игры и игровые задания. | 1 | | | |

Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов)

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 1. | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 | Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. | Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность. | |
| 2. | Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки. | 1 | Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. | | |
| 3. | Варианты челночного бега. | 1 | Прыжки через вращающуюся скакалку. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. | | |
| 4. | Скоростной бег до 40 м. | 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: | | |
| 5. | Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом. | 1 | обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | Итоговая диагностическая работа. | | |
| 7. | Итоговая диагностическая работа. | 1 | Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; | | |
| 8. | Метание теннисного мяча на дальность на результат. | 1 | пробеганные короткие дистанции на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); | | |
| 9. | Прыжок в высоту. Круговая эстафета. | 1 | Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. | | |
| 10. | Прыжок в высоту. Челночный бег на результат. | 1 | Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами | | |

| | | | | |
|---|------------------------------|---|--|--|
| | | | при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). | |
| <i>Основы знаний о физической культуре (1 час)</i> | | | | |
| 1. | Здоровый образ жизни. | 1 | <p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.</p> <p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.</p> <p>Особенности физического развития человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p> | <p>Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели физического развития.</p> <p>Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.</p> <p>Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p> |

по Физической культуре

предмет

Класс 7

Учитель Аверин Андрей Александрович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 16, зачетов 14, тестов 2 ч.;

Планирование составлено на основе

1. Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха./ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

программа

Учебник

2. Физическая культура. 5-7 классы./ Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. – Просвещение, 2018.

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

3. Самбо в школе. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. – М.: Просвещение, 2019.
4. Подвижные игры. Учебное пособие. В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко, В.Н. Курьсь. – 1000 Бестселлеров, 2018.
5. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. А. Н. Корольков. – Лань, 2020.

название, автор, издательство, год издания

| Основное содержание | | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Домашнее задание |
|--|---|--------------|--|---|------------------|
| № урока, дата | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках ФК | 1 | Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. | |
| Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов) | | | | | |
| 1. | Высокий старт. Инструктаж по ТБ. | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. | Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной | |
| 2. | Низкий старт. | 1 | Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. | | |
| 3. | Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета. | 1 | Упражнения на формирование осанки, укрепление мышщ опорно-двигательного и вестибулярного аппарата | | |
| 4. | Скоростной бег до 40 м. | 1 | Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. | | |
| 5. | Бег 60 м. на результат. | 1 | Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. | | |
| 7. | Входная диагностическая работа. | 1 | Входная диагностическая работа. | | |
| 8. | Эстафетный бег. | 1 | Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. | | |
| 9. | Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 | Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. | | |
| 10. | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 | Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | | Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Упражнения для метания. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. | деятельности, хорошей результативности. | |
| Модуль 4. Футбол в школе (34 часа) | | | | | |
| 1. | Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Ведение мяча с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и удар по мячу. | |
| 2. | Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Выполнять ведение мяча и удар по мячу. | |
| 3. | Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Выполнять ведение мяча и удар по мячу. | |
| 4. | Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Отработка ударов по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Формулировать роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять ведение мяча и удар по мячу. | |
| 5. | Техника ведения мяча и удар ногой по мячу | 1 | Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять ведение мяча и удар по мячу. | |
| 6. | Техника ведения мяча | 1 | Дневник самонаблюдения за показателями физического | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|
| | и удар ногой по мячу | | развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовые упражнения (удар ногой по мячу и бег 60 м.) | развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 7. | Техника ведения мяча, финты и отбор мяча | 1 | Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча. | |
| 8. | Техника ведения мяча, финты и отбор | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча. | |
| 9. | Техника ведения мяча, финты и отбор | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча. | |
| 10. | Техника ведения мяча, финты и отбор | 1 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х2 (малые ворота). | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Выполнять ведение мяча, финты и отбор мяча. | |
| 11. | Техника ведения мяча, финты и отбор | 1 | Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Эстафета с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (финты и отбор мяча). | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 12. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Знать и раскрывать методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| | | | Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 3x3 (малые ворота). | поведения. Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 13. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 14. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 15. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Подвижная игра «Зеркало». Упражнения на частоту в виде эстафеты. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передачи мяча в движении, прыжок в длину с места). | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 16. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 (малые ворота). | Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 17. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 18. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 19. | Техника передачи и остановки/приема мяча | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3x3 (малые ворота). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять передачи, остановку/прием мяча. | |
| 20. | Техника передачи и остановки/приема | 1 | Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | мяча | | сменой положения мест вперед». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4х4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (остановка/прием мяча). | | |
| 21. | Техника ведения и передачи мяча | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение и передачи мяча. | |
| 22. | Техника ведения, передачи и остановки мяча | 1 | Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота). | Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча. | |
| 23. | Техника передачи и прием мяча | 1 | Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 3х3 (малые ворота). | Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Выполнять передачи и прием мяча. | |
| 24. | Техника ведения и передачи мяча | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление. Их со среднестатистическими данными. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4х4 (малые ворота). | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. | |
| 25. | Техника ведения и передачи мяча | 1 | Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Зеркало». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег). | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Использовать и проводить методику наблюдения за динамикой показателей физического развития. Объективно оценивать показатели своего физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 26. | Техника передачи и прием мяча | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Подвижная игра «Пройти через линию». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 4х4 (малые ворота). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять передачи и прием мяча. | |
| 27. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Современные правила организации и проведение соревнований по футболу. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари (в | Знать и анализировать современные правила организации и проведения соревнований по футболу, различные системы проведения соревнований, структуру соревнований среди различных возрастных групп и категорий участников. Выполнять | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| | | | зависимости от размера футбольной площадки). | футбольную комбинацию. | |
| 28. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять футбольную комбинацию. | |
| 29. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение (удары ногой по воротам на точность с 11 м.). | Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 30. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять ведение, финты, удары. | |
| 31. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Четыре квадрата». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять футбольную комбинацию. | |
| 32. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять ведение, финты, удары. | |
| 33. | Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) | 1 | Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). Контрольно-тестовое упражнение комбинация. | Выполнять ведение, финты, удары. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 34. | Тактическая | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | комбинация (ведение+финт+удар/п средача) | | игра «Мосты». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение, финты, удары. | |
| Основа знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Олимпийское движение и Самбо. | 1 | Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. | Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Гимнастика» (18 часов) | | | | | |
| 1. | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. | |
| 2. | Строевые упражнения. Наклон вперед. | 1 | Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. | Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте и в движении. | 1 | Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекач вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 4. | Упражнения на координационной лестнице. | 1 | Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. | Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. | |
| 5. | Висы и упоры на перекладине. | 1 | Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) | Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | |
| 6. | Опорный прыжок через козла. | 1 | Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. | Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | |
| 7. | Акробатические упражнения. | 1 | Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, 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 | Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. | |
| 8. | Акробатические комбинации. | 1 | | Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. | |
| 9. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | 1 | | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. | |
| 10. | Прыжки с гимнастического мостика. | 1 | | Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. | |
| 11. | Лазанье по канату, лестнице. | 1 | | Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений. | |
| 12. | Подтягивание, упражнения в висах и упорах. | 1 | | Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. | |
| 13. | Опорные прыжки, прыжки со | 1 | | Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. | |
| | | | | Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. | |
| | | | | Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | скакалкой, броски набивного мяча. | | стойки поперек; соскок в глубину). Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | | |
| 14. | Упражнения с предметами на координационной лестнице. | 1 | | | |
| 15. | Упражнения с партнером, акробатические, на стенке. | 1 | | | |
| 16. | Упражнения для развития силы, координации и гибкости. | 1 | | | |
| 17. | ОРУ без предметов и с предметами. | 1 | | | |
| 18. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Самбо» (6 часов) | | | | | |
| 1. | Группировки и перекаты. | 1 | Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. | |
| 2. | Самостраховка | 1 | Варьирование сложности выполнения упражнения | Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. | |
| 3. | Болевой приём «Рычаг локтя» | 1 | изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. | |
| 4. | Болевой приём «Узел плеча» | 1 | Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. | Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. | |
| 5. | Бросок «Передняя подножка». | 1 | 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. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. | Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности | |
| 6. | Бросок «Задняя подножка». | 1 | Упражнения для бросков Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |

| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 1. | Спортивные игры. ТБ. | 1 | Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале. | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале. | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Баскетбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. | |
| 2. | Остановки и повороты в баскетболе. | 1 | Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. | Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | |
| 3. | Ведение мяча. | 1 | Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. | Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | |
| 4. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | | Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; | |
| 5. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. | |
| 6. | Бросок мяча в кольцо. | 1 | | Демонстрировать пространственное мышление. | |
| 7. | Бросок мяча в кольцо в движении. | 1 | | Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. | |
| 8. | Игра в баскетбол 3x3 | 1 | | Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. | |
| 9. | Игра в баскетбол 4x4 | 1 | | Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение. | |
| 10. | Игра в баскетбол. | 1 | | Уметь выполнять и применять в игре обманные движения. | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Волейбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ. | 1 | | Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. | Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. |
| 2. | Поддача мяча. Нижняя. | 1 | Подводящие упражнения для обучения взаимодействию с мячом. Передачи мяча броском. | Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 3. | Подача мяча. Верхняя | 1 | Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке волейболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. | Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Демонстрировать пространственное мышление. | |
| 4. | Передача мяча. | 1 | | | |
| 5. | Передачи мяча над сеткой и через сетку. | 1 | | | |
| 6. | Передача мяча в парах. | 1 | | | |
| 7. | Приём мяча. | 1 | | | |
| 8. | Приём мяча с подачи. | 1 | | | |
| 9. | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| 10. | Игра в волейбол. | 1 | | | |

Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов)

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 1. | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 | Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Итоговая диагностическая работа. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, | Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетки. Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность. | |
| 2. | Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки. | 1 | | | |
| 3. | Челночный бег. | 1 | | | |
| 4. | Беговые эстафеты. | 1 | | | |
| 5. | Передача эстафетной палочки. | 1 | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | | | |
| 7. | Итоговая диагностическая работа. | 1 | | | |
| 8. | Метание теннисного мяча на дальность на результат. | 1 | | | |
| 9. | Прыжок в высоту. | 1 | | | |
| 10. | Челночный бег на результат. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|--|
| | | | из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Здоровый образ жизни. | 1 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. | Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня. | |

по Физической культуре

предмет

Класс 8

Учитель Аверин Андрей Александрович

Количество часов

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков 16, зачетов 14, тестов 2 ч.;

Планирование составлено на основе

1. Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха./ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

программа

Учебник

2. Физическая культура. 8-9 класс / Лях В.И. – Просвещение, 2021

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

3. Самбо в школе. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. – М.: Просвещение, 2019.
4. Подвижные игры. Учебное пособие. В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко, В.Н. Курьсь. – 1000 Бестселлеров, 2018.
5. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. А. Н. Корольков. – Лань, 2020.

название, автор, издательство, год издания

| Основное содержание | | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Домашнее задание |
|--|---|--------------|--|---|------------------|
| № урока, дата | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках ФК | 1 | Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла. Физическая культура в современном обществе. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности. Легкоатлетическая терминология. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами Раскрывать значение физической культуры в современном обществе. Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр. Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. | |
| Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов) | | | | | |
| 1. | Высокий старт. Инструктаж по ТБ. | 1 | Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. | Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной | |
| 2. | Низкий старт. | 1 | Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и в движении. | | |
| 3. | Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета. | 1 | Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата | | |
| 4. | Стартовый разгон. | 1 | Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. | | |
| 5. | Бег 60 м. на результат. | 1 | Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. | | |
| 7. | Входная диагностическая работа. | 1 | Входная диагностическая работа. | | |
| 8. | Эстафетный бег. | 1 | Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. | | |
| 9. | Бег в равномерном темпе 1,5 км | 1 | Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. | | |
| 10. | Бег в равномерном темпе 2 км | 1 | Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| | | | <p>Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Упражнения для метания. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> | <p>деятельности, хорошей результативности.</p> | |
| Модуль 4. Футбол в школе (34 часа) | | | | | |
| 1. | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | 1 | <p>Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p> | <p>Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий футболом. Знать перечень спортивной одежды и обуви для занятий футболом. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.</p> | |
| 2. | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | 1 | <p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Дневник самонаблюдения. Подвижная игра «Три цвета». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».</p> | <p>Знать и соблюдать правила личной гигиены. Уметь подбирать спортивную одежду и обувь для занятий футболом. Заполнять дневник самонаблюдения. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой.</p> | |
| 3. | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | 1 | <p>Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Подбор физических упражнений. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Мосты». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки).</p> | <p>Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.</p> | |
| 4. | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | 1 | <p>Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Три цвета». Упражнение «Удар по ворота после комбинации «Стенка». Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2».</p> | <p>Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой.</p> | |
| 5. | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | 1 | <p>Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в</p> | <p>Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой.</p> | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| | | | зависимости от размера футбольной площадки). | | |
| 6. | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | 1 | Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Подвижная игра «Мосты». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек, комбинация «Стенка» и удар по воротам». Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». Контрольно-тестовое упражнение (комбинация с ударом по воротам и бег 30 м.). | Знать классификацию травм, характерных для футболистов. Знать основные методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 7. | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Три цвета». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану, выполнять плановые упражнения и задания, анализировать достигнутые результаты. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой. | |
| 8. | Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой | 1 | Организация подвижных игр и эстафет с элементами футбола. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Самостоятельно организовывать проводить подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Выполнять ведение мяча, финты и удар по мячу ногой. | |
| 9. | Техника ведения мяча и удар по мячу ногой | 1 | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Подвижная игра «Квадрат по парам». Подвижная игра «Мост». Упражнение «2 х вратарь с ударом по воротам». Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари (в зависимости от размера футбольной площадки). | Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Составлять рацион питания, необходимый для нормального развития и роста организма. Выполнять ведение мяча и удар по мячу ногой. | |
| 10. | Техника ведения, передачи и остановка мяча | 1 | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие. Выполнять ведение, передачи и остановку мяча. | |
| 11. | Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и прием мяча | 1 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча и финты). | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Выполнять передачи и прием мяча. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 12. | Техника ведения и передачи мяча в движении | 1 | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем. Выполнять передачи мяча в движении. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | | | «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота). | | |
| 13. | Техника ведения и передачи мяча в движении | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4x4 (малые ворота). | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, организация и проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану. Выполнять ведение и передачи мяча в движении. | |
| 14. | Техника передачи и остановки мяча | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать первые признаки утомления. Выполнять передачу и остановку мяча. | |
| 15. | Техника передачи и приема мяча | 1 | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «1x1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2x2 (малые ворота). Контрольно-тестовое упражнение (прыжок в длину с места). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Выполнять передачу и прием мяча. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 16. | Техника передачи мяча в движении | 1 | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подбор физических упражнений для развития физических качеств футболиста. П. игра «Зеркало». П. игра «Выбивной». Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3x3 (малые ворота). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Формулировать необходимость ухода за спортивным инвентарем. Уметь составить и применять комплексы упражнений для развития физических качеств футболиста. Выполнять передачи мяча в движении. | |
| 17. | Техника передачи мяча в движении | 1 | Влияние занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Выбивной». Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Игра 4x4 (малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение влияния занятий футболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма. Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом. Выполнять передачи мяча в движении. | |
| 18. | Техника передачи и остановки мяча | 1 | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 2x1 (с завершением в малые ворота). | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Выполнять передачу и остановку мяча. | |
| 19. | Техника передачи и прием мяча | 1 | Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным | Применять правила самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Знать и применять средства и методы восстановления организма после физической нагрузки. Выполнять | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | | | мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Игра 2х2 (малые ворота). | передачу и прием мяча. | |
| 20. | Техника передачи и прием мяча | 1 | Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Игра 3х3 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (передача и прием мяча). | Знать и соблюдать основы организации здорового образа жизни средствами футбола. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 21. | Техника удара по мячу головой (обучение) * | 1 | Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности. Подвижная игра «Вышибалы в кругу». Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (стоя возле стены)». Игра 4х4 (малые ворота). | Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем и оборудованием. Выполнять удары по мячу головой. | |
| 22. | Техника удара по мячу головой * | 1 | Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов. План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)». Игра 2х1 (с завершением в малые ворота). | Знать основы формирования сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов. Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом. Выполнять удары по мячу головой. | |
| 23. | Техника удара по мячу головой * | 1 | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Упражнение «1х1 прием мяча с уходом в сторону». Упражнение «Удар по мячу головой в прыжке (без набивного мяча)». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 2х2 (малые ворота). | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Использовать знания в составлении индивидуальных комплексов по общей и специальной подготовке. Организация и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста; применять во время самостоятельных занятий футболом. Выполнять удары по мячу головой. | |
| 24. | Техника удара по мячу головой * | 1 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Упражнение «Передача мяча в тройках через центр». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 3х3 (малые ворота). | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Выполнять удары по мячу головой. | |
| 25. | Техника удара по мячу головой * | 1 | Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Короткие передачи в движении (в квадрате)». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 4х4 (малые ворота). Контрольно-тестовые упражнения (удар по мячу головой). | Заполнять дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------|---|--|---|--|
| 26. | Техника удара по мячу головой * | 1 | Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом. Подвижная игра «Выбивной». Упражнение «Удар по мячу головой (в колонне или в парах)». Игра 4x4 (малые ворота). | Знать, раскрывать и анализировать значение занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Составлять индивидуальные планы физической подготовки. Выполнять удары по мячу головой. | |
| 27. | Взаимодействие, контроль мяча | 1 | План индивидуальных занятий футболом. Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». | Проектирование (с помощью учителя) плана индивидуальных занятий футболом, проведение самостоятельных занятий по индивидуальному плану. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. | |
| 28. | Взаимодействие и контроль мяча | 1 | Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами футбола. Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари. | Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. | |
| 29. | Взаимодействие и контроль мяча | 1 | Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Подвижная игра «1-2-3». Эстафета с элементами футбола. Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3x1, 4x1, 4x2». Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег). | Знать методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом. Уметь решать спорные и проблемные ситуации во время занятий, игр, соревновательной и досуговой деятельности. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. Выполнять контрольно-тестовое упражнение. | |
| 30. | Взаимодействие и контроль мяча | 1 | Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари. | Характеризовать основные методы обучения техническим приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. | |
| 31. | Взаимодействие и контроль мяча | 1 | Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ свои показатели и сопоставление их со среднестатистическими данными. Подвижная игра «Дом». Подвижная игра «1-2-3». Игра 2x1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари. | Осуществлять контроль за физической нагрузкой, контролировать физическое развитие (дневник самоконтроля) анализировать показатели и сопоставлять со среднестатистическими. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. | |
| 32. | Взаимодействие и контроль мяча | 1 | Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2x2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 + вратари. | Характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебных занятиях с юными футболистами. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. | |
| 33. | Взаимодействие и | 1 | Основы обучения и выполнения различных технических | Характеризовать основные методы обучения техническим | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | контроль мяча | | приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Эстафета с элементами футбола. Игра 2х1 + вратарь (в одни ворота с разными заданиями и завершением). Упражнение «Квадрат 3х1, 4х1, 4х2». Контрольно-тестовое упражнение (взаимодействие и контроль мяча). | приемам, тактическим действиям футбола, отмечать место, время и эффективность применения в игре. Выполнять контрольно-тестовые упражнения. | |
| 34. | Взаимодействие и контроль мяча | 1 | Организация различных частей урока. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам». Игра 2х2 + вратарь (в одни ворота с завершением). Игра 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 + вратари. | Организовывать самостоятельно и принимать участие со сверстниками в различных играх с элементами футбола. Уметь взаимодействовать с партнерами и контролировать мяч. | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Олимпийское движение в России. | 1 | Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. | Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. | |
| Модуль 2. Самбо. Раздел «Гимнастика» (18 часов) | | | | | |
| 1. | Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. | |
| 2. | Строевые упражнения. Наклон вперед. | 1 | Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. | Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. | |
| 3. | ОРУ без предметов на месте и в движении. | 1 | Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекач вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 4. | Упражнения на координационной лестнице. | 1 | Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. | Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. | |
| 5. | Висы и упоры на перекладине. | 1 | Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) | Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | |
| 6. | Опорный прыжок через козла. | 1 | Упражнения на опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. | Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | |
| 7. | Акробатические упражнения. | 1 | Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной | Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. | |
| 8. | Акробатические комбинации. | 1 | | Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. | |
| 9. | Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке. | 1 | | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. | |
| 10. | Прыжки с гимнастического мостика. | 1 | | Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений. | |
| | | | | Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. | |
| | | | | Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 11. | Лазанье по канату, лестнице. | 1 | <p>амплитудой движений, 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; соскок в глубину). Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p> | <p>жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> | |
| 12. | Подтягивание, упражнения в висах и упорах. | 1 | | | |
| 13. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | | | |
| 14. | Упражнения с предметами на координационной лестнице. | 1 | | | |
| 15. | Упражнения с партнером, акробатические, на стенке. | 1 | | | |
| 16. | Упражнения для развития силы, координации и гибкости. | 1 | | | |
| 17. | ОРУ без предметов и с предметами. | 1 | | | |
| 18. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | |

Модуль 2. Самбо. Раздел «Самбо» (6 часов)

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|--|
| 1. | Группировки и перекаты. | 1 | <p>Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. 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. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков</p> | <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> | |
| 2. | Болевые приёмы в партере. | 1 | | | |
| 3. | Подводящие упражнения. | 1 | | | |
| 4. | Болевой приём «Рычаг локтя». | 1 | | | |
| 5. | Учебные схватки в партере. | 1 | | | |
| 6. | Учебные схватки в стойке. | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | | | Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Спортивные игры ТБ. | 1 | Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале. | |
| Модуль I. Спортивные игры. Раздел «Баскетбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ. | 1 | Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180о и 360о. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении-сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски | Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. | |
| 2. | Ведение мяча и передачи. | 1 | | Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. | |
| 3. | Учебная игра в баскетбол. | 1 | | Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. | |
| 4. | Стритбол 3x3 | 1 | | Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; | |
| 5. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. | |
| 6. | Штрафной бросок в кольцо. | 1 | | Демонстрировать пространственное мышление. | |
| 7. | Бросок мяча в кольцо в движении. | 1 | | Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. | |
| 8. | Игра в баскетбол 3x3 | 1 | | Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. | |
| 9. | Игра в баскетбол 4x4 | 1 | | Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение. | |
| 10. | Игра в баскетбол. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | | левой и правой рукой. Штрафные броски. | Уметь выполнять и применять в игре обманные движения. | |
| Модуль 1. Спортивные игры. Раздел «Волейбол» (10 часов) | | | | | |
| 1. | Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. | <p>Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Демонстрировать пространственное мышление.</p> | |
| 2. | Подача мяча. Нижняя. Верхняя | 1 | Подводящие упражнения для обучения взаимодействию с мячом. Передачи мяча броском. | | |
| 3. | Передача мяча через сетку. | 1 | Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. | | |
| 4. | Нижний приём. Пас в зону 3. | 1 | Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). | | |
| 5. | Учебная игра в волейбол. | 1 | Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке волейболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. | | |
| 6. | Игра в волейбол 3х3 | 1 | | | |
| 7. | Игра в волейбол. | 1 | | | |
| 8. | Нападающий удар с трамплина. | 1 | | | |
| 9. | Нападающий удар. | 1 | | | |
| 10. | Игра в волейбол. | 1 | | | |
| Модуль 3. Легкая атлетика (10 часов) | | | | | |
| 1. | Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ. | 1 | Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. | <p>Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.</p> | |
| 2. | Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки. | 1 | Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. | | |
| 3. | Челночный бег. | 1 | Прыжки через вращающуюся скакалку. | | |
| 4. | Беговые эстафеты. | 1 | Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. | | |
| 5. | Передача эстафетной палочки. | 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное | | |
| 7. | Итоговая диагностическая работа. | 1 | | | |

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|--|
| 8. | Эстафеты. | 1 | взаимодействие). | Описывать и выполнять старт по команде. | |
| 9. | Прыжок в высоту. | 1 | Итоговая диагностическая работа. | Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность. | |
| 10. | Челночный бег. | 1 | Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). | | |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1. | Здоровый образ жизни. | 1 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. | Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня. | |