

МБОУ Дизьминская средне общеобразовательная школа

Согласовано на
заседании методического
объединения
протокол №1
от 28.08.2023г

Программа составлена на
основе ФГОС второго поколения

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 28.08.2023г

Утверждено
Директор школы
МБОУ Ю. Шандыбин
Протокол № 102
От 28.08.2023 г



Рабочая программа
По физической культуре для 9 класса
Ерофеевой Елизаветой Евгеньевной

2023-2024уч. год.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха (М.: Просвещение), рассчитана на 3 часа , итого 102 часа.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю

физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением

направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		
Итого по разделу		1		
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика(модуль Гимнастика)	8		
2.2	Легкая атлетика(модуль легкая атлетика)	12		
2.3	Зимние виды спорта(модуль зимние виды спорта)	10		
2.4	Конькобежная подготовка	4		
2.5	Спортивные игры. Баскетбол(модуль Спортивные игры)	9		
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль Спортивные игры)	9		
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль спортивные игры)	5		
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО(модуль Спорт)	8		
Итого по разделу		65		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Поурочное планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристики деятельности учащихся	Контроль
Знания о физической культуре 1.	1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха.	Здоровый образ жизни. Туристические походы и активный образ жизни. Благотворное влияние на организм.	Получение знаний о здоровом образе жизни. Чем полезен активный образ жизни.	текущий
Способы самостоятельной деятельности 2.	1.	Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж. Банные процедуры. Измерение	Восстановительный массаж, банные процедуры. Польза от расслабляющих процедур.	Получение знаний о профессионально-прикладной физической культуре, польза восстановительного массажа и банных	текущий

		функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.		процедур.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 3.	1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	Занятия физической культурой, режим питания.	Познание пользы занятий физической культурой и режима питания.	текущий
Легкая атлетика 4.	1.	Техника бега с низкого старта .Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег.	Техника низкого старта и стартового разгона. усвоить основные элементы: фазы, периоды, амплитуды. Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Своевременный выход со старта. Быстрота реакции на звуковые сигналы. Техника низкого старта и стартового разгона.	текущий
5.	2.	Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Эстафетный бег	Ритм бросковых шагов. сочетая их с правильным ведением руки для броска и поворота туловищем. Ритм бросковых шагов. сочетая их с правильным ведением руки для броска и поворота туловищем.	Передача эстафеты в медленном темпе и условиях соревнований.	текущий
6.	3.	Прыжки в длину «прогнувшись». Техника эстафетного бега.	Сочетание отталкивания и выхода со старта. Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость,	Способствовать развитию ловкости. Выполнение норматива в беге с техникой. Акцентировать внимание на скорости бега, постановке ноги и приземлении.	текущий
7.	4.	Прыжки в длину «прогнувшись». Кроссовая подготовка. Техника эстафетного бега.	темп, ритм., характер движений	Уметь применять изученный материал в соревновательной деятельности.	текущий
8.	5.	Прыжки в длину «согнув			текущий

		ноги». Техника национальных видов спорта			
9.	6.	Эстафетный бег. Полоса препятствий. Прыжки в длину согнув ноги.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений	Уметь применять изученный материал в соревновательной деятельности.	текущий
Футбол 10.	1.	Ведение мяча. Обучение технике удара по мячу. Отбор мяча и перехват. Техника ведения мяча.	Техника безопасности и охрана труда на уроках футбола Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов.	Обучение технике ведения мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	текущий
11.	2.	Приемы мяча. Игра вратаря. Вбрасывание мяча.		Вбрасывание мяча из-за боковой линии шагом на точность и дальность Остановка изученными способами мячей катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией	текущий
12.	3.	Приемы мяча. Вбрасывание мяча, остановка мяча .		Вбрасывание мяча из-за боковой линии шагом на точность и дальность Остановка изученными способами мячей катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией	текущий
13.	4.	Передачи мяча. Отбор мяча и перехват.		Отбор мяча у соперника находящегося на месте и в движении применяя выбивание мяча, толчки.	текущий
14.	5.	Остановки и удары по мячу с места. Остановки и удары по мячу в движении. Учебная игра.		Уметь применять в игре изученный материал в игровой обстановке.	текущий
Гимнастика 15.	1.	Длинный кувырок вперед. Обучение технике выполнения гимнастических упражнений в висах и упорах.	Техника безопасности и охрана труда на уроках гимнастики. Правила самостоятельного выполнения гимнастических упражнений на гимнастических снарядах	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	текущий

16.	2.	Обучение технике выполнения гимнастических упражнений. Кувырок назад в упор.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений. Врачебный контроль при ФК.	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика.	текущий
17.	3.	Техника выполнения гимнастических упражнений в висах и упорах. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	текущий
18.	4.	Комбинационные элементы в висах, опорный прыжок.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Выполнять нормативы по физической подготовке. Выполнение упражнений с гирей.	Практика учет
19.	5.	Комбинационные элементы в висах, упорах, опорный прыжок. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Программа тренировки с использованием гимнастических упражнений и снарядов. Выполнение упражнений с гирей.	текущий
20.	6.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Акробатические комбинации.	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Программа тренировки с использованием гимнастических упражнений и снарядов.	текущий
21.	7.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Программа тренировки с использованием гимнастических упражнений и снарядов.	текущий
22.	8.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга	Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений	Программа тренировки с использованием гимнастических упражнений и снарядов.	текущий
Лыжная подготовка 23.	1.	Передвижение попеременным двухшажным ходом, спусков, торможений.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Упражнения: передвижение скользящим шагом, передвижение под уклон попеременным бесшажным ходом, передвижение попеременным ходом с одной палкой, передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 150-200 м по равнине и в тягун. 2. На склоне -	Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе. Сгибать ноги при преодолении бугра.	текущий
24.	2.	Передвижение одновременным одношажным ходом, спуски и торможения.		Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе	текущий
25.	3.	Передвижение одновременным одношажным ходом, спуски и торможения.		Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном ходе	текущий

26.	4.	Изучение техники попеременного четырехшажного хода.	совершенствование ранее освоенной горной техники Упражнения: спуски (прямые и наискось), торможения упором и плугом, повороты упором и плугом, изменение крутизны спусков, подъемы произвольным способом 3. Равномерное передвижение с низкой интенсивностью попеременным двухшажным и одновременным ходами	Изучение техники попеременного четырехшажного хода. Упражнения: имитация работы палками на месте, передвижение попеременным четырехшажным ходом с одной палкой (на отрезках учебного круга), полное выполнение хода на отрезках различного профиля.	текущий
27.	5.	Техника попеременно-двухшажного хода и одновременных ходов	Изучение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный. Упражнения: передвижение попеременным двухшажным ходом на отрезках 100-150 м и с наращиванием скорости, передвижение одновременным одношажным ходом, имитация перехода с хода на ход на месте без палок, передвижение с переходом с попеременного на одновременный ход по команде учителя, то же у флажка на лыжне.	Правильность работы рук и ног при переходе с одного хода на другой.	текущий
28.	6.	Изучение попеременного четырехшажного хода. Техника спусков, торможении		Согласовывать движение рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибать ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе.	текущий
29.	7.	Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование ходов.		Применять одновременный двухшажный ход при передвижении в пологий подъем и под уклон. 2. Преодолевать впадины. 3. Проходить контрольные дистанции 5 км без учета времени.	текущий
30.	8.	Изучение перехода с попеременных ходов на		Применять одновременный	текущий

		одновременные. Совершенствование ходов.		двухшажный ход при передвижении в пологий подъем и под уклон. 2. Преодолеть впадины. 3. Проходить контрольные дистанции 5 км без учета времени.	
31.	9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.		Чередовать одновременные ходы – бесшажный, одношажный, двухшажный. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 2 км (классический ход).	текущий
32.	10.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		Отталкиваться ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости движения. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход).	текущий
Конькобежная подготовка 33.	1.	Бег с отработкой техники движений. Бег по малой дорожке. Игра «Бег по малой дорожке» Техническое катание.	Техника безопасности и охрана труда на уроках конькобежной подготовки и игры в хоккей. История возникновения хоккея в России. Бег по кругу с движениями правой руки. Медленный бег с	Свободное катание с руками за спиной на повороте – с работой правой рукой. Бег с хода с набором скорости к моменту выхода из поворота.	текущий
34.	2.	Техническое катание. Распределение сил на дистанции. Свободное катание с изменением темпа.	отработкой техники движений, в низкой посадке с маховыми движениями обеих рук. Ускорения с хода, парами, на входе в поворот. Бег: а) парами; б) в соревновательном темпе; в) со старта парами. Ускорение с хода парами. Финиширование. Техническое катание с ускорениями и с маховыми движениями обеих рук. Бег в соревновательном темпе. Катание на координацию.	Бег по малой и большой дорожкам, с ускорениями обеих рук на выходе из поворота. Бег с выполнением входа в поворот по малой и большой дорожке.	текущий
35.	3.	Техническое катание. Эстафета. Хоккей. Бег при выходе из поворота Свободное катание. Техника бега на короткие дистанции. Учебная игра Хоккей.		Бег в соревновательном темпе и с ускорением к повороту. Бег по кругу, максимально увеличивая скорость на выходе из поворота с маховыми движениями обеих рук.	текущий
36.	4.	Теория. Свободное		Бег по повороту малого	текущий

		катание командой со сменой лидера. Эстафета. Хоккей. Игры и игровые упражнения на коньках. Учебные соревнования.		радиуса. Выполнение учебного норматива на дистанции.	
Баскетбол 37.	1.	Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча от груди.	<p>Основные этапы развития физической культуры в России. История возникновения баскетбола. Техника безопасности и охрана труда на уроках баскетбола и физической культуры</p> <p>Знание терминологии баскетбола, техники ловли, передач, ведение бросков, тактика нападения(быстрый прорыв, расстановка игроков в позиционном нападении)и защиты (зонная и личная) правила и организация</p> <p>баскетбола, цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и в защите, соблюдение основных правил игры</p>	Обманные действия. Финт на рывок, бросок, проход. Сочетание приемов способов передвижения с изученными техническими приемами.	текущий
38.	2.	Ведение мяча с изменением скорости ведущей и не ведущей рукой. Комбинация из основных элементов передвижений. Ведение мяча.		Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Выход на свободное место для получения мяча. Изменять высоту отскока и величину угла. Выполнять отдельные фазы броска. Закрепление навыков тактических действий.	текущий
39.	3.	Бросок двумя и одной рукой в прыжке, после ведения . Тактика игры в нападении и в защите.		Броски в прыжке с места с близкой дистанции. Выходить на свободное место, освобождаясь от защитника.	текущий
40.	4.	Комбинация из основных элементов. Техника владения мячом.		Броски в прыжке после ловли. Своевременная передача партнеру выходящему из-под заслона.	текущий
41.	5.	Бросок двумя и одной рукой в прыжке . Комбинации из основных элементов перемещения. Выбивание мяча . Комбинации.		броски в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие нападающих.	текущий
42.	6.	Бросок в движении одной рукой сверху . Бросок двумя и одной рукой в прыжке. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом .		Сочетание броска с другими техническими приемами. Согласованность действий трех игроков. Правильный вынос мяча в исходное положение для броска.	текущий
43.	7.	Выравнивание мяча . Выбивание мяча .Комбинации из основных элементов.		Прицеливаться и попадать в безопорном положении. Групповые действия в нападении см использованием заслона.	текущий
44.	8.	Выравнивание мяча . Выбивание мяча .Комбинации из основных элементов.		Выпуск мяча в наивысшей точке прыжка. Вырывание мяча с захватом как	текущий

		Выравнивание мяча . Перехват мяча . Позиционное нападение и личная защита.		можно глубже	
45.	9.	Ловля и передача мяча в движении. Перехват мяча. Комбинации. Ловля и передача мяча в движении. Комбинации из основных элементов. Тактика игры в нападении и в защите.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без.	текущий
Волейбол 46.	1.	Техника нижней прямой подачи в разные зоны. Упражнения в приемах и передачах мяча. Нижняя прямая подача. Упражнения в приеме мяча.	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча.. Передача: броски и ловля набивного мяча (на материале VIII класса), передача в расположении водящий — колонна, встречные колонны Подача нижняя прямая в правую и левую часть площадки. Игра «Мяч в воздухе». Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча.. Броски и ловля набивного мяча над собой и во встречную колонну у сетки (зоны 2—4). Передачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача в ближнюю часть площадки. Игра «Мяч в воздухе» (на водящих в середине круга).	Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча..	текущий
47.	2.	Техника приема мяча, отраженного сеткой. Прием мяча после подачи. Упражнения в передачах и приемы мяча.	Перемещения на 10—15 м по сигналу из различных исходных положений, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передачи в парах. Прием мяча от сетки. Прием снизу мяча, брошенного	Выбор способа отбивания мяча через сетку. Прием мяча от подачи нападающего удара	текущий

			<p>партнером. То же, но первым касанием мяч послать вверх перед юсобою, вторым направить партнеру.</p> <p>Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча.</p> <p>Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах у сетки. Броски набивного мяча стоя спиной к партнеру (учащийся располагается между встречными колоннами или в тройках на одной линии) в парах.</p> <p>Учебная игра в волейбол, играть в три касания.</p>		
48.	3.	Прием мяча после подачи, упражнения в приеме и передачах мяча.	<p>Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, эстафета с бегом, с «челночным» участком). Встречная передача мяча у сетки: одна передача над собой, вторым касанием мяч послать во встречную колонну. Броски набивного мяча в прыжке, у стены, в парах. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания).</p>	Многokrатное выполнение тактических действий	текущий
49.	4.	Прием мяча после подачи. Нападающий удар. Прием мяча после подачи. Упражнения в приеме и передаче мяча.	<p>Из различных исходных положений бег 10—15 м («стартовый рынок»), во время передвижения в парах броски и ловля набивного мяча.</p> <p>Передачи во встречных колоннах (соревнование: кто дольше «продержит» мяч в воздухе). Передача мяча в прыжке: подвешенного, брошенного партнером. Прием снизу в стену (сериями 3-4 приема). Учебная игра", играть в три касания.</p>	Выбор способа приема подачи Система игры через игрока передней линии последовательное выполнение индивидуальных действий в нападении и в защите указанных в программе	текущий
50.	5.	Тактика игры в	Олимпийские игры в	Выбор места при	текущий

		нападении. Передача мяча через сетку в прыжке.	Древности и современности. Достижения Отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	приеме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач дальней и ближней зоны.	
51.	6.	Тактика игры в нападении. Прием мяча в расстановке после подачи	Бег с изменением направления и «челночными» участками. Передача во встречных колоннах через; сетку. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону" 2 стоя спиной к ней, из зоны 2 в зону 4 и т. д. Подача и прием подачи «в расстановке». Учебная игра.	Взаимодействие игроков передней и задней линии Взаимодействие игроков передней и задней линии	текущий
52.	7.	Тактика игры в нападении. Прием мяча после подачи в "расстановке".	Перемещения с ловлей и бросками набивного мяча, эстафета. Встречная передача мяча через сетку (соревнование). Передача броски набивного мяча стоя спиной к партнеру (учащийся располагается между встречными колоннами или в тройках на одной линии) в парах. Тактические действия в защите (уступом вперед) На противоположной стороне учащиеся с передачи из зоны 3 выполняют передачи в прыжке из зон 4 и 2. Учебная игра.	Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы	текущий
53.	8.	Тактика игры в нападении. обучение передачи мяча через сетку.	Правила соревнований по волейболу и судейство игр. Участие в проведении соревнований.	Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы. Применение изученных технических приемов и тактических действий в игре Система заданий в игре по технике и тактике на основе программы	текущий
54.	9.	Тактика игры в нападении и в защите. Блокирование нападающего удара. Определение степени освоения учебного материала по волейболу.	Правила соревнований по волейболу. Описание технических приемов терминологии. Разминка на основе изученных упражнений. Учебная игра с заданиями. Определение степени овладения учащимися программным	Участие проведения соревнований. Проведение разминки показ выполнения технических приемов судейство игр.	текущий

			материалом			
ГТО 55.	1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	История возникновения игр ГТО. Правила выполнения нормативов ГТО.	Изучение появления Игр ГТО. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при травмах.	текущий	
56.	2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
57.	3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
58.	4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
59.	5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
60.	6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
61.	7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
62.	8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю). Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.		Изучение правил и техники выполнения норм ГТО.	текущий	
Легкая атлетика 63.	7.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность		Техника выполнения метания.	Правильность выполнения метания спортивного снаряда.	текущий
64.	8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.		Правильное выполнение ГТО	Выполнение челночного бега.	текущий
65.	9.	Техника прыжка в высоту	Правильное	Сочетание	текущий	

		<p>Метание мяча в цель. Спортивная ходьба.</p>	<p>выполнение маховых движения при отталкивании относительно планки. Метание малого мяча с 11-12 шагов. Совершенствовать изучение перехода через планку. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>отталкивания с движение маховой ноги.</p>	
66.	10.	<p>Прыжки в высоту на технику и результат. Скоростной бег. Техника низкого старта и стартового разгона. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>Выход со старта. Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега.</p> <p>Соблюдение правил и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</p>	<p>Выполнение контрольного норматива по прыжкам в высоту. Правильное выполнение команд. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м.</p>	текущий
67.	11.	<p>Эстафетный бег. Прыжки в длину с раз Бег 60 м с учетом времени. Метание гранаты. бега. Кросс.</p>	<p>Ознакомление с техникой передачи эстафеты в зоне способом сверху без перекладывания. Финальные усилие. Специальные развивающие упражнения для метания мяча с места и разбега. Метание различных снарядов в вертикальные и горизонтальные цели с 18-20 м, ускорение движения и выпуск снаряда, бросок с разбега. метание мяча в вертикальную цель изученным способом с техникой.</p>	<p>Уметь правильно держать снаряд, принимать исходные положения перед броском.</p>	текущий
68.	12.	<p>Метание малого мяча с разбега на технику и результат. Прыжки в длину с разбега на технику и результат.</p>	<p>Совершенствование прыжков в длину С разбега (12-18). Совершенствование движений в полете, достижение свободы и широкой амплитуды движения рук и ног.</p>	<p>Правильно прилагать усилия во время броска. Самостоятельно выбирать разбег, правильно и уверенно выполнить все фазы прыжка на высокой скорости.</p>	текущий