**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура», на основе авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». –М.: Просвещение 2012г.

Предметная линия учебников А.П. Матвеева.5-9 классы. М : Просвещение, 2012.

**Учебно-методический комплект**

**-** Программа А.П Матвеев«Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы». –М.: Просвещение 2012г.

**-**учебник А.П Матвеев « Физическая культура 6-7 кл». М.: Просвещение 2014

**Место учебного предмета в учебном плане**

 Рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена в соответствии с учебным планом школы на 68 часов в год (2часа в неделю)

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно образных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 Количество часов на изучение тем каждого раздела программы распределено с учетом возрастного и психофизического уровня подготовленности учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры*.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы

современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека*.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования*.*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной**

**(физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой*.*** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических

качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы

упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность*. Гимнастика с акробатики*.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках

группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовенности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом

назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной

и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных

упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий;

кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Лыжные гонки.*** *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по-

ворот упором.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча

двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.

Игра по правилам.

*Волейбол*: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой

нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно ориентированная физкультурная деятельность*. Прикладно ориентированная физическая подготовка.*** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем привстрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

***Физическая подготовка.*** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

***Гимнастика с основами акробатики*.** *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 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 силы*. 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 длясохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными 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.

***Лёгкая атлетика*.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* 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 поочерёдно. 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 быстроты*. 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 разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Лыжные гонки*.** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

***Баскетбол.*** *Развитие быстроты.* 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.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, 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 последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

*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 быстроты.* 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 ноге 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 силы.* 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 непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Программой предусмотрено на изучение тем 108 часов, т.к учебный план школы рассчитан на 102 часов (34 недель/3 часа в неделю) раздел «Физическое совершенствование» сокращен на 6 часов

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные разделы**  | **Количество часов по программе** | **Количество часов** |
| **Знание о физической культуре** | **4 ч** | **4 ч** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6 ч** | **6 ч** |
| **Физическое совершенствование**  | **98 ч** | **92** |
| **Итого**  | **108 ч** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Ресурсы урока** | **дата** |
| **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** |
| 1 | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР) | Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. | **Демонстрировать** знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. **Характеризовать** успехи отечественных спортсменов до распада СССР. **Определять** и **обосновывать** перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу | Стр 52-56 |  |  |
| 2 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве и в Сочи как исторические события в жизни страны, особенности их организации и проведения.  | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. **Проявлять** интерес к личности выдающихся спортсменов, **называть** их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. **Характеризовать** особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве и в Сочи | Стр 56-66 |  |  |
| 3 | Олимпийские игры в Москве и в Сочи | Стр 66-68 |  |  |
| 4 | Двигательные действия и техническая подготовка | Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выявления. | **Раскрывать** понятие «двигательные действия». **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. **Следовать** правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». **Приводить** примеры подводящих упражнений. **Выявлять** общность и различия двигательного навыка, приводить примеры. | Стр 69-71 |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** |
| 5-6 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой | Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. | **Организовать** и самостоятельно **проводить** досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. | Стр 74-75 |  |  |
| 7 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущения. Оценка техники движений способом сравнения.. | **Определять уровень** сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. **Определять** уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. | Стр 75-78 |  |  |
| 8 | Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения | Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.  | **Выявлять** причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их **устранять. Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий**.** | Стр 78-82 |  |  |
| 9 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма | **Определять** общее состояние организма в разные временные периоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученными результатами**. Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. | Стр 83-87 |  |  |
| 10 | Ведение дневника самонаблюдения | Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Показатели физической подготовленности учащихся VII классов | **Планировать** занятия технической подготовкой на текущий учебный год. **Вести** дневник самонаблюдения. **Определять** уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. **Проводить** тестирование основных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами(достаточный, опережающий или отстающий) | Стр 87-89 |  |  |
| **Физическое совершенствование (58ч)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 ч)** |
| 11 | Упражнения для коррекции фигуры | Комплекс упражнений № 1,2 с гантелями на развитие мышечных групп туловища | **Выполнять** упражнения, **подбирать** их дозировку и **включать** в самостоятельные занятия с учетом индивидуальных показателей физического развития. **Выполнять** комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. **Подбирать** и **выполнять** упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. | Стр 91-95 |  |  |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушений зрения | Стр 95-96 |  |  |
| 13 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | Стр 97-99 |  |  |
| 14 | Упражнения для растягивания мышц туловища | Стр 99-100 |  |  |
| 15 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | Стр 100-101 |  |  |
| 16 | Формирование стройной фигуры  | Стр 93-95 |  |  |
| 17 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | Стр 100-101 |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (5 ч)** |
| 18 | Акробатические упражнения и комбинации | Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация №1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.  | **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения. **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники | Стр 102-104 |  |  |
| 19 | Опорные прыжки | Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла  | **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. | Стр 104-107 |  |  |
| 20 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне | Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне.  | **Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники. | Стр 107-111 |  |  |
| 21 | Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине | Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. | Стр 111-114 |  |  |
| 22 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. | **Описывать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. | Стр 109-111 |  |  |
| **Лёгкая атлетика (7ч)** |
| 23 | Лёгкая атлетика как вид спорта | Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | **Демонстрировать** технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. **Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега. **Описывать** технику передачи эстафетной палочки, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать**  технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. | История л/а |  |  |
| 24 | Спринтерский бег | Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. | Комплекс упр для ног, стр 129-131 |  |  |
| 25 | Гладкий равномерный бег | Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки -1500) | Стр131-132 |  |  |
| 26 | Эстафетный бег | Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега | Стр 132-133 |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | **Описывать** технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности. | Комплекс упражнений со скакалкой, стр 141-143 |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Техника прыжка а длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности | Прыжки с места |  |  |
| 29 | Метание малого мяча  | Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики -16 м; девочки -12 м) | **Метать** малый мяч точно в движущуюся мишень. **Описывать** технику метания малого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Метать** малый мяч точно в летящий большой мяч. **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча. | Комплекс упр для рук |  |  |
| **Лыжные гонки (9 ч)** |
| 30 | Одновременный одношажный ход | Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. | **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. **Использовать**  чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.**Использовать** «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций. | Стр 146-147 |  |  |
| 31 | Передвижение одновременным двухшажным ходом | Техника передвижения с одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов | Стр 148-149 |  |  |
| 32 | Торможение и поворот упором | Техника торможения упором. Техника поворота упором (повторение материала VI класса). Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | Стр 149-150 |  |  |
| Стр 152-154 |  |  |
| 33 | Поворот переступанием | Повттб |  |  |
| 34 | Подъём «Лесенкой» | Комплекс упражнений на восстановление дыхания |  |  |
| 35-36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | Стр 154-156 |  |  |
| 37-38 | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке | Стр 152-154 |  |  |
| **Спортивные игры** |
| **Баскетбол (8ч)** |
| 39 | Баскетбол как спортивная игра | Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину 1 рукой в прыжке. Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. | **Использовать** технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности**. Описывать** технику бросков мяча в корзину 2 руками снизу и от груди после ведения**, анализировать** правильность её исполнения**, находить** ошибки и способы их исправления. **Описывать т**ехнику броска мяча в корзину 2 руками в прыжке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног. **Описывать** технику броска мяча в корзину 1 рукой в прыжке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. **Управлять** эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | История баскетбола |  |  |
| 40 | Передвижение в стойке баскетболиста | Стр 159-160 |  |  |
| 41 | Бросок мяча в корзину 2 руками снизу после ведения | Стр 166-168 |  |  |
| 42 | Бросок мяча в корзину от груди после ведения | Стр 168-169 |  |  |
| 43 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | Стр 169-170 |  |  |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления движения | Стр 165-166 |  |  |
| 45 | Повороты на месте с мячом и без мяча | Стр 166-168 |  |  |
| 46 | Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии | ОРУ с мячом |  |  |
| **Волейбол (11 ч)** |
| 47 | Волейбол как спортивная игра | Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. | **Использовать** технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. **Описывать** технику верхней прямой передачи, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Выполнять** неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. **Выполнять** усложненные подачи мяча в условиях игровой деятельности.Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  | Стр 173 |  |  |
| 48 | Совершенствование техники нижней боковой подачи | ОРУ с мячом |  |  |
| 49-50 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча | Стр 180-181 |  |  |
| 51 | Верхняя прямая подача | Стр 181-182 |  |  |
| 52 | Прием и передача мяча | Стр 183-184 |  |  |
| 53 | Передача мяча в разные зоны площадки соперника | Стр 181-182 |  |  |
| 54-55 | Тактические действия | Стр 184-185 |  |  |
| 56 | Технико- тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку | Стр 186-188 |  |  |
| 57 | Игра в волейбол по правилам | Стр 183 |  |  |
| **Футбол (5 ч)**  |
| 58 | Футбол как спортивная игра | Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол  | **Использовать** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе. **Выполнять** технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. **Проявлять** дисциплинированность на площадке. **Уважать** соперников и игроков своей команды.  | Стр 184-186 |  |  |
| 59 |  Совершенствование техники ведение мяча с ускорением | Техника удара с разбега по катящемуся мячу | Стр 185-186 |  |  |
| 60 | Совершенствование техники передача мяча в разных направлениях на большом расстоянии | Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | Стр 188-189 |  |  |
| 61 | Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу | Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек) | Стр 186-187 |  |  |
| 62 | Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии |  |  |  |
| **Прикладно ориентированная физическая подготовка (6 ч)** |
| 63 | Прикладно ориентированная физическая подготовка | Совершенствование техники лазанья по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптированных свойств основных систем организма  | **Выполнять** прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий. **Описывать** технику преодоления препятствий прыжковым бегом, **демонстрировать** ее в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. | Стр 182-183 |  |  |
| 64 | Совершенствование техники лазанья по канату | Стр 123-124 |  |  |
| 65 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 122-123 |  |  |
| 66 | Общефизическая подготовка | 120-121 |  |  |
| 67-68 | Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптированных свойств основных систем организма | 119-120 |  |  |