Планируемые результаты содержания учебного предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

Предметные результаты:

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

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F635D523060002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Bj7nDM) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

-формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

-формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

-владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.".

В результате обучения, обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

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

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

5класс

Личностные результаты:

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

-развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их

-демонстрировать уровень физической подготовленности

6класс

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма ,любви и уважения к Отечеству.

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- 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 сверстникам , детьми старшего и младшего возраста , взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской ,творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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.

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;

Предметные результаты:

-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;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

-обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

7 класс

Личностные результаты:

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

- 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 сверстникам , детьми старшего и младшего возраста , взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской ,творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

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

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

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи , собственные возможности ее решения.

Предметные результаты:

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-формирование значений физической культуры для укрепления здоровья человека

-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

8 класс

Личностные результаты

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

-формирование уважительного отношения к иному мнению , истории и культуре других народов;

- 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 сверстникам , 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 в транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;

-овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

-расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма

Предметные результаты:

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.)

-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

9 класс

Личностные результаты

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

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- 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 сверстникам , 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 в транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

-овладение понятиями и терминами физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

-овладение правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;

-овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

-расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма

Предметные результаты:

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

-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.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой .

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила борьбы «Куреш».

Плавание. Теоретический материал, имитационные движения для освоения техники плавания различными способами; из-за отсутствия материально-технической базы для проведения плавания материал изучается совместно с другими разделами программы.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

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

Работа по внедрению комплекса ГТО предусматривает использование различных форм деятельности на уроках с целью активизации учащихся и популяризации комплекса ГТО.

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, уроки физической культуры распределены для занятий подвижными, спортивными играми и лыжными гонками, где на уроках лыжных гонок, игровых упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Тематическое планирование с указанием количества часов,

отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История физической культуры |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Основные понятия о физической культуре. |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Характеристика формирования правильной осанки. |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Физическая культура человека. Режим дня, утренняя гимнастика. |  |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 7 |
|  | Организация самостоятельных занятий физической культурой. Гигиенические требования при занятиях плаванием. |  |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Теория: ознакомление с техникой плавания кроль на груди. |  |
|  | Физическая культура и способы ее дозирования. Теория: ознакомления с техникой плавания кроль на спине. |  |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. Теория: ознакомление с техникой плавания брасом |  |
|  | Физическое совершенствование. |  |
|  | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. |  |
|  | Правила поведения на открытых водоемах |  |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 58 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 20 |
|  | Совершенствование техники высокого старта. Игра футбол. |  |
|  | Обучение технике бега на короткие дистанции. |  |
|  | Обучение технике низкого старта. Бег 30м на результат. |  |
|  | Совершенствование техники низкого старта. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 60м на результат. |  |
|  | Совершенствование техники метания малого мяча с места в вертикальную цель. |  |
|  | Бег- 1000м. Всероссийский фестиваль спортивного комплекса. «ГТО» |  |
|  | Обучение технике бега на длинные дистанции. |  |
|  | Развитие быстроты. Эстафеты. |  |
|  | Совершенствование ранее изученного материала. |  |
|  | Круговая эстафета. |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Эстафеты. |  |
|  | Совершенствование техники бега по кругу. |  |
|  | Эстафеты с предметами. |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча. |  |
|  | Развитие скоростных способностей. |  |
|  | Упражнения для развития выносливости. |  |
|  | Круговая эстафета. |  |
|  | Совершенствование техники низкого и высокого старта. |  |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |  |
|  | 3.2 Раздел Спортивные игры | 18 |
|  | Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |
|  | Эстафеты с баскетбольными мячами. |  |
|  | Обучение технике ведения мяча. |  |
|  | Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра – баскетбол. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. |  |
|  | Волейбол. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. |  |
|  | Совершенствование элементов волейбола. Игра – пионербол. |  |
|  | Обучение технике нижней прямой подачи. |  |
|  | Обучение технике верхней прямой подачи |  |
|  | Развитие силовых качеств. Учебная игра в волейбол. |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Развитие скоростных способностей. |  |
|  | Эстафеты с волейбольными мячами. |  |
|  | Футбол. Обучение технике удару по мячу. |  |
|  | Совершенствование техники удару по мячу. |  |
|  | Учебная игра футбол. |  |
|  | Обучение технике остановки катящегося мяча. |  |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
|  | Обучение технике ведению мяча. |  |
|  | 3.4 Раздел - Лыжная подготовка | 10 |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |
|  | Обучение технике повороту переступанием при спуске. |  |
|  | Совершенствование техники поворота переступанием. |  |
|  | Обучение технике подъема на лыжах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». |  |
|  | Лыжные гонки. Всероссийский фестиваль спортивного комплекса «ГТО» |  |
|  | Совершенствование техники спуска с горы. |  |
|  | Обучение преодолению бугров и впадин при спуске. |  |
|  | Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты на лыжах. |  |
|  | Совершенствование техники поворотов на лыжах. |  |
|  | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2км. |  |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. |  |
|  | Сдача контрольного норматива - кувырок вперед. Всероссийский фестиваль спортивного комплекса «ГТО» |  |
|  | Совершенствование техники кувырка назад в группировке. |  |
|  | Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. |  |
|  | Обучение технике опорному прыжку через козла ноги врозь. |  |
|  | Совершенствование опорного прыжка через козла. |  |
|  | Обучение технике передвижения на бревне. |  |
|  | Совершенствование лазания по канату. |  |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед и назад. |  |
|  | Итого | 68 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Соблюдение гигиенических правил, режима дня, правильное питание. |  |
|  | Роль и значение занятий физической культурой. Теория: ознакомление с техникой плавания кроль на спине. |  |
|  | История возникновения и формирования физической культуры |  |
|  | Разучивание комплекса упражнений. |  |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Значение физических упражнений, измерение пульса до и после занятий. Гигиенические требования при занятиях плаванием. |  |
|  | Теория: ознакомление с техникой плавания кроль на груди. |  |
|  | Роль и значение занятий физической культурой. Теория: ознакомление с техникой плавания кроль на спине. |  |
|  | Оценка и характеристика индивидуальных результатов. Теория: ознакомление с техникой плавания брасом. |  |
|  | Дозировка физических упражнений. |  |
|  | Техника безопасности при занятии плаванием на открытых водоемах. Игра «Встречная эстафета», «Бег командами». |  |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 58 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 21 |
|  | Развитие быстроты. Беговые упражнения. |  |
|  | Развитие выносливости. Беговые упражнения. Старт с опорой на руку. |  |
|  | Развитие силовых качеств. Спринтерский бег 100; 200 метров. |  |
|  | Совершенствование техники гладкого равномерного бега на средние дистанции. |  |
|  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину. Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину. |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». |  |
|  | Закрепление техники прыжка в высоту. |  |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Соревнование в беге на 60 метров. |  |
|  | Развитие быстроты - бег на 100 метров. Игра « прыжки по кочкам». |  |
|  | Совершенствование техники выбегания со старта с опорой на одну руку. Специально беговые упражнения. |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Соревнование в беге на 400 метров. |  |
|  | Закрепление, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
|  | Совершенствование техники равномерного бега. |  |
|  | Совершенствование техники бега по повороту. Соревнование в беге на 800 метров. |  |
|  | Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. |  |
|  | Развитие ловкости. Башкирская народная игра : «Белый тополь, синий тополь». |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Подвижная цель». |  |
|  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции |  |
|  | 3.2 Раздел Спортивные игры | 18 |
|  | Баскетбол. Ознакомление с правилами. Передвижение в стойке баскетболиста. |  |
|  | Совершенствование техники передвижений в высокой и низкой стойке. |  |
|  | Обучение прыжку вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. |  |
|  | Развитие быстроты. Учебная игра в баскетбол. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка вверх после перемещений. |  |
|  | Совершенствование: остановка с двух шагов и в прыжке. |  |
|  | Совершенствование техники ловли мяча после отскока от пола. |  |
|  | Обучение технике броска мяча двумя руками после ведения. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину. |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. |  |
|  | Волейбол: Прием и передача мяча с верху после наброса партнера. |  |
|  | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |
|  | Закрепление техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. |  |
|  | Обучение технике нижней боковой подачи. |  |
|  | Совершенствование техники нижней боковой подачи. |  |
|  | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. |  |
|  | Закрепление техники передачи мяча разных направлениях на большое расстояние |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча. |  |
|  | Закрепление техники удара с разбега по катящемуся мячу. |  |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 10 |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |
|  | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. |  |
|  | Закрепление техники попеременно двухшажного хода. |  |
|  | Ознакомление с техникой одновременно одношажных ходов. |  |
|  | Совершенствование техники одновременно одношажных ходов. |  |
|  | Ознакомление с техникой конькового хода. |  |
|  | Совершенствование техники конькового хода. |  |
|  | Совершенствование техники поворотов переступанием и упором при спуске на лыжах. |  |
|  | Закрепление, техники поворотов на лыжах при спуске. Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Инструктаж по ТБ. Совершенствование кувырков и перекатов. |  |
|  | Совершенствование техники стойки на лопатках, упражнений в равновесии «ласточка». |  |
|  | Закрепление техники акробатических упражнений в комбинации. |  |
|  | Закрепление техники опорного прыжка способом согнув ноги (м), ноги врозь (д). |  |
|  | Совершенствование техники лазания по канату. |  |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка через козла способом согнув ноги. |  |
|  | Развитие силовых качеств. Всероссийский комплекс ГТО подтягивание из виса лежа. |  |
|  | Развитие ловкости. Башкирская народная игра: «Белый тополь, синий тополь». |  |
|  | Итого | 68 |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ. Соблюдение гигиенических правил, режима дня, правильное питание.. |  |
|  | Олимпийские игры в древности как явление культуры. |  |
|  | Повторение правила игры в волейбол, футбол. |  |
|  | Соблюдение гигиенических правил, режима дня, правильное питание. |  |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Измерение пульса до и после занятий. Гигиенические требования при занятиях плаванием. |  |
|  | Теория: ознакомление с техникой плавания кроль на груди. |  |
|  | Оценка индивидуальных результатов. Теория: ознакомление с техникой плавания кролем на спине. |  |
|  | Составление индивидуального комплекса физических упражнений. Теория: ознакомление с техникой плавания брасом. |  |
|  | Дозировка физических упражнений. |  |
|  | Техника безопасности при занятии плаванием на открытых водоемах. |  |
| 3 | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 58 |
|  | Обучение технике низкого старта. Беговые упражнения. | 21 |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Спринтерский бег. |  |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега 100; 200 метров. |  |
|  | Совершенствование техники гладкого равномерного бега на средние дистанции. |  |
|  | Закрепление техники равномерного бега по дистанции 1000 метров. |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | Закрепление техники метание малого мяча на дальность. |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Удочка». |  |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Специально беговые упражнения. |  |
|  | Совершенствование, бег на средние дистанции с изменением скорости движения. |  |
|  | Развитие быстроты. Игра «Иголка и нитка», «Стрелок». |  |
|  | Совершенствование техники бега по повороту. |  |
|  | Закрепление, бег на средние дистанции с изменением скорости движения. |  |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. «Встречная эстафета». |  |
|  | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 800 метров. |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров. |  |
|  | 3.2 Раздел Спортивные игры | 18 |
|  | Закрепление техники передачи и ловли мяча после отскока от пола на месте и в движении. |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча с отскоком от пола. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  |
|  | Закрепление техники поворотов на месте без мяча и с мячом. |  |
|  | Совершенствование техники поворотов на месте без мяча и с мячом. |  |
|  | Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. |  |
|  | Совершенствование техники изученных элементов игры баскетбол. |  |
|  | Волейбол: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку. |  |
|  | Обучение технике нижней прямой подачи. |  |
|  | Совершенствование техники нижней прямой подачи. |  |
|  | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку. |  |
|  | Обучение технике нижней боковой подачи. |  |
|  | Совершенствование техники нижней боковой подачи. |  |
|  | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. |  |
|  | Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. |  |
|  | Совершенствование штрафного удара. |  |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 10 |
|  | Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. |  |
|  | Развитие координации движений. Совершенствование техники конькового хода. |  |
|  | Развитие выносливости. Прохождение по дистанции используя технику конькового хода. |  |
|  | Развитие выносливости. Прохождение по дистанции до 2000 метров. |  |
|  | Совершенствование техники поворотов при спуске на лыжах. |  |
|  | Совершенствование техники ранее изученных ходов. Игра «Догони коснись», «Гонка с форой». |  |
|  | Совершенствование техники торможений при спуске на лыжах. |  |
|  | Совершенствование техники подъемов и спусков на лыжах. |  |
|  | Прохождение по дистанции до 3000 метров. Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | Развитие координации движений. Преодоление препятствий на лыжах. |  |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 9 |
|  | Инструктаж по ТБ. Совершенствование кувырков стоек и перекатов. |  |
|  | Закрепление техники упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. |  |
|  | Совершенствование техники акробатических упражнений в комбинации. |  |
|  | Закрепление элементов акробатической комбинации. |  |
|  | Обучение техники опорного прыжка боком через с коня с поворотом на 90 градусов . |  |
|  | Совершенствование техники опорных прыжков. |  |
|  | Совершенствование техники лазания по канату. |  |
|  | Развитие силы - подтягивание на высокой перекладине. Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | Совершенствование техники подтягивание из виса лежа. |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Совершенствование кувырков стоек и перекатов. |  |
|  | Итого | 68 |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. История возникновения игры волейбол. Обучение техники передачи мяча на месте. |  |
|  | ТБ на уроках гимнастики. Закрепление 2-3 кувырка назад слитно. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики. |  |
|  | ТБ на уроках лыжной подготовке. История возникновения лыжного спорта в России. Совершенствование одновременный одношажный ход |  |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. |  |
|  | Теория ознакомление с техникой плавания. Выполнить специально подобранные упражнения подводящие к плаванию. |  |
|  | Планирование самостоятельных занятий физической культурой. |  |
|  | ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Ведение мяча на месте. |  |
|  | ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование стартового разбега. |  |
|  | Теория: ознакомление с техникой плавания. Выполнить специально подобранные упражнения, подводящие к плаванию. |  |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 58 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 21 |
|  | Совершенствование техники высокого и низкого старта. |  |
|  | Закрепление техники эстафетного бега. |  |
|  | Развитие быстроты. Бег 30м, 60м. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча. |  |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты с предметами. |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. |  |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега. Прохождение полосы препятствий. |  |
|  | Развитие выносливости. Бег 2000 метров в среднем темпе, без учета времени. |  |
|  | Совершенствование эстафетного бега. |  |
|  | Совершенствование техники бега по кругу. |  |
|  | Развитие быстроты. Эстафеты. Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | Соревнование сдача контрольного норматива в беге на30м, 60 метров. |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча. |  |
|  | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. |  |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |  |
|  | Обучение технике эстафетного бега. Встречные эстафеты. |  |
|  | Совершенствование техники бега по повороту. |  |
|  | Развитие выносливости. Бег 1000 м. |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | 3.2 Раздел Спортивные игры | 20 |
|  | Закрепление техники передачи мяча на месте. |  |
|  | Обучение технике передачи мяча над собой. |  |
|  | Закрепление техники передачи мяча над собой. |  |
|  | Обучение технике передачи мяча через сетку. |  |
|  | Закрепление техники передачи мяча через сетку. |  |
|  | Совершенствование техники нижней прямой подачи. |  |
|  | Совершенствование техники верхней прямой подачи. |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча через сетку. |  |
|  | Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. |  |
|  | Совершенствование элементов волейбола. Учебная игра. |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте. |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча в движении двумя руками от головы. |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча различными способами в движении. |  |
|  | Совершенствование техники броска мяча в корзину. Игра в баскетбол. |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах. |  |
|  | Совершенствование техники броска двумя руками из за головы с места. Игра в баскетбол. |  |
|  | Совершенствование техники штрафных бросков. |  |
|  | Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча. |  |
|  | Совершенствование техники броска в кольцо с трех шагов в движении. |  |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 9 |
|  | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. |  |
|  | Обучение технике преодоления бугров и впадин. |  |
|  | Закрепление техники преодоления бугров и впадин. |  |
|  | Совершенствование техники поворотов на месте махом. |  |
|  | Совершенствование техники подъемов и поворотов. |  |
|  | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Прохождение по дистанции до 4 км. |  |
|  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Игры на свежем воздухе. |  |
|  | Совершенствование техники скользящего шага. Прохождение дистанции до 4 км. |  |
|  | Совершенствование техники одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км. |  |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 8 |
|  | Совершенствование лазания по канату. |  |
|  | Совершенствование прыжок способом «согнув ноги». |  |
|  | Совершенствование кувырок назад и вперед, длинный кувырок. |  |
|  | Обучение упражнения в висах и упорах. |  |
|  | Обучение соскок с поворотом, махом назад. |  |
|  | Обучение опорный прыжок ноги врозь. |  |
|  | Закрепление опорный прыжок ноги врозь. |  |
|  | Совершенствование техники акробатических упражнений. |  |
|  | Итого | 68 |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы урока. | Количество часов |
| 1 | Раздел - знание о физической культуре | 4 |
|  | Инструктаж по ТБ , на занятиях легкой атлетики. Здоровье и здоровый образ жизни |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правильный вход в воду,  погружение, всплытие, скольжение. Эстафета с преодолением  препятствий. |  |
|  | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики. Техника безопасности  при занятии плаванием. |  |
|  | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями |  |
| 2 | Раздел - способы физкультурной деятельности | 6 |
|  | Выполнить разученные комплексы упражнений для развития быстроты. |  |
|  | Инструктаж по Т.Б. на занятиях по баскетболу. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. |  |
|  | Разучить и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Технико-тактические действия и правила национальных видов спорта (борьба «Куреш»). |  |
|  | Инструктаж по Т.Б на занятиях по волейболу. Гигиенические требования  при занятии плаванием. Учебная игра. |  |
|  | Ознакомить , как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. |  |
|  | Выполнить разученные комплексы упражнений для развития  выносливости. |  |
| 3 | Раздел - физическое совершенствование | 56 |
|  | 3.1 Раздел - легкая атлетика | 20 |
|  | Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Большая круговая эстафета». |  |
|  | Закрепление техники бега с низкого старта. Бег 60 м. |  |
|  | Обучение технике метания мяча с 4 - 5 шагов с разбега. |  |
|  | Закрепление техники метания мяча с разбега. Игра «Выиграть время дальними бросками». |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча с разбега. |  |
|  | Соревнование в метании мяча с разбега. Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Скакуны и бегуны». |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов. |  |
|  | Обучение приему и передачи эстафетной палочки. |  |
|  | Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета с преодолением препятствий. |  |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта в гору. Эстафета  с упражнениями на равновесие. |  |
|  | Закрепление техники бега по прямой и по повороту. |  |
|  | Совершенствование техники бега по прямой и по повороту. |  |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега. |  |
|  | Развитие скоростно – силовых качеств. Круговая эстафета. |  |
|  | Совершенствование техники низкого старта, стартовое ускорение.  Игра «Бег командами». |  |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |  |
|  | Совершенствование техники метания мяча с разбега. |  |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | 3.2 Раздел Спортивные игры | 18 |
|  | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением  направления движения и скорости. Учебная игра. |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. |  |
|  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная  игра. |  |
|  | Обучение технике броска в движении одной рукой от плеча после  ведения. |  |
|  | Закрепление техники броска от груди сверху, бросок по кольцу. |  |
|  | Совершенствование действий против игрока с мячом. |  |
|  | Обучение тактике игры в нападении, защите. |  |
|  | Обучение технике атаки щита в движении с 3 шагов в прыжке. |  |
|  | Закрепление атака щита в движении с 3 шагов в прыжке. Учебная игра. |  |
|  | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу. |  |
|  | Закрепление техники приема и передачи мяча. Учебная игра. |  |
|  | Закрепление техники верхней прямой и нижней подачи мяча. |  |
|  | Совершенствование техники верхней прямой и нижней подачи мяча.  Учебная игра. |  |
|  | Совершенствование техники нападающего удара. |  |
|  | Совершенствование техники нападающего удара, подачи. Учебная игра. |  |
|  | Обучение технике боковой подачи. |  |
|  | Закрепление техники боковой подачи. Учебная игра. |  |
|  | Обучение технике блокирования. Учебная игра. |  |
|  | 3.4 Раздел - лыжные гонки | 10 |
|  | Обучение технике одновременного одношажного хода. Игра «Быстрый  лыжник». |  |
|  | Закрепление техники одновременного одношажного хода. |  |
|  | Обучение технике подъема в гору скользящим шагом. |  |
|  | Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Эстафета на  лыжах. |  |
|  | Закрепление техники преодоления бугров и впадин. |  |
|  | Совершенствование техники подъемов, поворотов. |  |
|  | Обучение технике поворота на месте махом. Эстафета с выбыванием. |  |
|  | Закрепление техники поворота на месте махом. |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов. Игра «Гонка с  преследованием». |  |
|  | Совершенствование техники изученных ходов. Всероссийский  комплекс ГТО. |  |
|  | 3.5 Раздел - гимнастика с основами акробатики | 8 |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед и назад. |  |
|  | Закрепление лазания по канату. Игра «Посадка и сбор картофеля». |  |
|  | Обучение упражнению «мост» из положения стоя с помощью. |  |
|  | Закрепление комбинации из освоенных элементов. Подвижная игра  «Удочка». |  |
|  | Закрепление комбинации упражнений в равновесии. |  |
|  | Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. |  |
|  | Закрепление техники соскока с поворотом, махом назад. |  |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.  Всероссийский комплекс ГТО. |  |
|  | Итого | 66 |