

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**г. МУРМАНСКА**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57»**

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 57

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рассмотрено

на заседании МО

протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основного общего образования

по физической культуре

(ФГОС)

Мурманск

2017

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровне ООО составлена на основании нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г.№ 1577)
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерально – учебного методического объединения по общему образованию (протокол 1/15 от 08 апреля 2015г.)

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств ручающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования**

#### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы:**

##### 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании*

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> 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.*

Общefизическая 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).

---

### Тематическое распределение учебных часов по годам обучения

№	Учебные разделы	По примерной программе	По рабочей программе	КЛАССЫ				
				5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b><u>Физическая культура как область знаний (15)</u></b>	<b>15 ч</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<i>История и современное развитие физической культуры</i>	4 ч		1	1	1	1	-
	<i>Современное представление о Физической культуре (основные понятия)</i>	6 ч		1	1	1	1	2
	<i>Физическая культура человека</i>	5 ч		1	1	1	1	1
<b>2.</b>	<b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u></b>	<b>15 ч</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	8ч		2	2	2	1	1
	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	7 ч		1	1	1	2	2
<b>3.</b>	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>	<b>320ч</b>	<b>480</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>20 ч</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью:	<b>240 ч</b>	<b>460</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
	Гимнастика с основами акробатики	60	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Легкая атлетика	40	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Спортивные игры	60	<b>210</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
	Лыжные гонки	60	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	Плавание		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Прикладно-ориентированная подготовка	20	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Резерв учителя</b>	<b>60</b>						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350 часов</b>	<b>510 часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 классы (всего 510 часов).

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Физическая культура как область знаний (15 ч)</b>				
<b>История и современное развитие физической культуры ( 4 часа)</b>				
1 час	1 час	1 час	1 час	
<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	<i>История зарождения олимпийского движения в России.  Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</i>	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе</i>	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (6 ч).</b>				
1 час	1 час	1 час	1 час	2 часа
Физическое развитие человека.	<i>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	<i>Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
<b>Физическая культура человека (5 ч).</b>				
1 час	1 час	1 час	1 час	1 час
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.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.



<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15 ч)</b>				
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 ч).</b>				
2 часа	2 часа	2 часа	1 час	1 час
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.	Организация досуга средствами физической культуры.	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (7 ч).</b>				
1 час	1 час	1 час	2 часа	2 часа
Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
<b>Физическое совершенствование (480 ч)</b>				
<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 ч).</i></b>				
4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа
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.	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (460 ч).</i></b>				

**Гимнастика с основами акробатики (70 ч)**

14 часов	14 часов	14 часов	14 часов	14 часов
<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</b></p> <p><b>Акробатические упражнения и комбинации:</b></p> <p>кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика (девочки):</b> стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки).</p> <p><b>Висы и упоры: Мальчики:</b> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. <b>Девочки:</b> смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p>	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</b></p> <p><b>Акробатические упражнения и комбинации:</b></p> <p>Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>Висы и упоры: Мальчики:</b> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p> <p><b>Девочки:</b> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p> <p><b>Опорные прыжки:</b> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)</p> <p><b>Лазанье:</b> лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган-</p>	<p>Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p> <p>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p><i>Мальчики:</i> прыжок</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой</p>

<p><b>Лазанье:</b> лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p><b>Опорные прыжки:</b> вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p><b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</b> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед 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 (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>телями, набивными мячами.</p> <p><b>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</b> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед 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 (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота (100—115 см)</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках</p> <p>Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад</p>	<p>ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега</p> <p>Девочки: равновесие на одной, выпад, кувырок вперед</p>
---	---	--	---	---

**Упражнения общеразвивающей направленности:** Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости:

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, 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 усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, 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

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа 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 лежа 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 методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

### Легкая атлетика (90 ч).

18 часов	18 часов	18 часов	18 часов	18 часов
<p><b>Техника спринтерского бега:</b> высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>Техника длительного бега:</b> бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><b>Техника прыжка в длину:</b> прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p><b>Техника прыжка в высоту:</b> прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Техника метания малого</b></p>	<p><b>Техника спринтерского бега:</b> высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><b>Техника длительного бега:</b> бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p><b>Техника прыжка в длину:</b> прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p><b>Техника прыжка в высоту:</b> прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Техника метания малого</b></p>	<p><b>Техника спринтерского бега:</b> высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с</p>	<p>Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м</p> <p>Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин.</p> <p>Бег на 1500 м. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега</p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с</p>	<p>Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м</p> <p>Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега</p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного</p>

<p><b>мяча:</b> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p><b>мяча:</b> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p>	<p>девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p>	<p>разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)</p>
--	---	--	--	--

**Упражнения общеразвивающей направленности:** Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной 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».

*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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

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

### **Лыжные гонки (80 ч).**

16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов
<p><b>Техника лыжных ходов:</b> попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. <b>Повороты:</b> на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p>	<p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий</p>

<p><b>Подъемы</b> «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;</p> <p><b>Спуски</b> основной стойке по прямой и наискось.</p> <p><b>Игры:</b> «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».</p>	<p>палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>		<p>и др</p>
--	---	--	--	-------------

**Упражнения общеразвивающей направленности:** Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересеченной 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, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. 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 подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.

*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

### **Спортивные игры (200 ч).**

40 часов	40 часов	40 часов	40 часов	40 часов
<p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> стойки игрока. Перемещения в стойке</p>	<p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> стойки игрока. Перемещения в стойке</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя</p>

<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>Ловля и передач мяча:</b> ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>Техника ведения мяча:</b> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p><b>Техника бросков мяча:</b> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p><b>Индивидуальная техника защиты:</b> вырывание и</p>	<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>Ловля и передач мяча:</b> ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>Техника ведения мяча:</b> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p><b>Техника бросков мяча:</b> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p><b>Индивидуальная техника защиты:</b> вырывание и</p>	<p>без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м а прыжке.</p> <p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения</p>	<p>мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника</p> <p>Ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м а прыжке.</p> <p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная</p>	<p>шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника</p> <p>Ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м а прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Вырывание</p>
--	--	---	---	---

<p>выбивание мяча. <b>Техника перемещений, владения мячом:</b> комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. <b>Тактика игры:</b> тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>Овладение игрой:</b> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>выбивание мяча. <b>Техника перемещений, владения мячом:</b> комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. <b>Тактика игры:</b> тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>Овладение игрой:</b> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола</p>	<p>защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола</p>	<p>и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) Игра по правилам баскетбола</p>
<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b> <b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,</p>	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b> <b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,</p>	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя</p>	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку Игра по упрощенным правилам</p>	<p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>



<p>ускорения).</p> <p><b>Техника приема и передач мяча:</b> передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p><b>Техника подачи мяча:</b> нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p><b>Техника прямого нападающего удара:</b> прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p><b>Техники владения мячом:</b> комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p><b>Тактика игры:</b> тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>Овладение игрой.</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>	<p>ускорения).</p> <p><b>Техника приема и передач мяча:</b> передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p><b>Техника подачи мяча:</b> нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p><b>Техника прямого нападающего удара:</b> прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p><b>Техники владения мячом:</b> комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p><b>Тактика игры:</b> тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>Овладение игрой.</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>	<p>руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием подачи</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</p> <p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.</p> <p>Игра в нападении в зоне 3.</p> <p>Игра в защите</p>
<p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p><b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> стойки игрока, перемещения в стойке</p>	<p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p><b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> стойки игрока, перемещения в стойке</p>	<p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из</p>	<p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных</p>	<p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед,</p>

<p>приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>Удары по мячу и остановка мяча:</b> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p><b>Техника ведения мяча:</b> ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p><b>Техника ударов по воротам:</b> удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><b>Индивидуальная техника защиты:</b> вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p><b>Техника перемещений, владения мячом:</b> комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p>приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>Удары по мячу и остановка мяча:</b> удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p> <p><b>Техника ведения мяча:</b> ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p><b>Техника ударов по воротам:</b> удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><b>Индивидуальная техника защиты:</b> вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p><b>Техника перемещений, владения мячом:</b> комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p>различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционные нападения с изменения позиций игроков</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p>Игра по упрощенным</p>	<p>положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционные нападения с изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	<p>ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стонысредней частью подъема.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционные нападения с изменения позиций</p>
--	--	---	--	---

<p>перемещений и владения мячом.  <b>Тактика игры:</b> тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.  <b>Овладение игрой.</b> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>перемещений и владения мячом.  <b>Тактика игры:</b> тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.  <b>Овладение игрой.</b> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	<p>на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	<p>игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
<p><b>ГАНДБОЛ</b>  <b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> Стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  <b>Ловля и передач мяча:</b>  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  <b>Техника ведения мяча:</b>  Ведение мяча в низкой,</p>	<p><b>ГАНДБОЛ</b>  <b>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> Стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  <b>Ловля и передач мяча:</b>  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  <b>Техника ведения мяча:</b>  Ведение мяча в низкой,</p>	<p><b>ГАНДБОЛ</b>  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.  Ловля катящегося мяча  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления</p>	<p><b>ГАНДБОЛ</b>  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и</p>	<p><b>ГАНДБОЛ</b>  Стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке</p>

<p>средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p><b>Техника бросков мяча:</b> Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке</p> <p><b>Индивидуальная техника защиты:</b> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска</p> <p><b>Техника перемещений, владения мячом:</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>Тактика игры:</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>Овладение игрой:</b> Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p><b>Техника бросков мяча:</b> Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке</p> <p><b>Индивидуальная техника защиты:</b> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска</p> <p><b>Техника перемещений, владения мячом:</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p><b>Тактика игры:</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>Овладение игрой:</b> Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Перехват мяча. Игра вратаря. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-гандбола.</p>	<p>скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Перехват мяча. Игра вратаря. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» Игра по упрощенным правилам гандбола.</p>	<p>на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Перехват мяча. Игра вратаря. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействие вратаря с защитником. Нападение быстрым прорывом (3:2), (2:1). Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам гандбола.</p>
---	---	---	--	---

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Ланта»*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом. Удары мяча

битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением				
<b>ПЛАВАНИЕ (30 часов)</b>				
<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>
Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих. Игры на воде				
<b><i>Прикладно-ориентированная подготовка (20 ч).</i></b>				
<b>4 часа</b>	<b>4 часа</b>	<b>4 часа</b>	<b>4 часа</b>	<b>4 часа</b>
<b>Прикладная физическая подготовка:</b> Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече 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 (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие 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				