

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей-интернат №79»

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 29.08. 2022 г. № 1

Введено приказом от 11.08. 2022 г. № 213  
Директор МБОУ «Лицей-интернат №79»  
Р.Р.Сафиуллин



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Общая физическая подготовка» для 6-11 классов  
(4 часа в неделю, 136 часов в год)

Составитель: *Шайхутдинов Ильдар Расимович*

(учитель физической культуры высшей квалификационной категории)

«Согласовано»

Заместитель директора *Мар. Мавляв Ч.Р.* от *29.08.* 2022г.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от *29.08.* 2022 г. № *1*

Руководитель МО *Ихсу* *Хусеинов И.И.* от *29.08.* 2022 г.

г. Набережные Челны  
2022г.

### Планируемые результаты освоения программы

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Основы знаний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• 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;</li> </ul>	<p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. 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, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и</p>

				<p>ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов,</p>
--	--	--	--	---

				<p>процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	--	--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li><i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</li> <li>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</li> </ol> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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, по аналогии) и делать выводы.</li> <li>Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</li> </ol> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</li> <li>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</li> <li>Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по</li> </ol>
--	--	--	---	---

			<p>устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	--	---	--

				6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
--	--	--	--	--

### Содержание программы учебного материала:

**Основы знаний: 3 часа** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**Физическое совершенствование:**

**Баскетбол: 20 часов** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол: 18 часов** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол: 22 часа** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика: 27 часов** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика: 46 часов** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Календарно - тематический план.**

№	Кол-во часов	Тема	формы организации учебных занятий	виды учебной деятельности	дата проведения (план/факт)	
1	1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	Образовательно – обучающие занятия	Систематизация учебного материала. Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
2	2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий		
3	2	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий		
4	2	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
5	2	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий		
6	2	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий		
7	2	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий		
8	2	ОРУ. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		

9	2	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	воспитание двигательных качеств		
10	2	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	воспитание двигательных качеств		
11	2	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
12	2	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
13	2	ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
14	2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
15	2	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком-«Колесо», кувырок вперед.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
16	2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на голове- мальчики.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
17	2	О Р У . Акробатические упражнения: кувырki, стойка «мост» из	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и		

		положения лежа, из положения стоя. голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».		воспитание двигательных качеств		
18	2	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.),	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
19	2	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
20	2	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
21	2	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола «отжимание». Удержание «угла» в вися на гимнастической стенке.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
22	2	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики).	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
23	2	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
24	2	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
25	2	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и		

		подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол».		воспитание двигательных качеств		
26	2	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
27	2	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
28	2	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
29	2	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
30	2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
31	2	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
32	2	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
33	2	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
34	2	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		

		подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра				
35	2	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
36	2	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
37	2	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
38	2	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
39	2	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
40	2	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
41	2	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
42	2	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
43	2	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и		

		правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.		воспитание двигательных качеств		
44	2	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
45	2	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
46	2	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
47	2	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
48	2	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
49	2	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
50	2	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
51	2	О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и		

		прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».		воспитание двигательных качеств		
52	2	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
53	2	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
54	2	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
55	2	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
56	2	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
57	2	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
58	2	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
59	2	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и		

		действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.		воспитание двигательных качеств		
60	2	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
61	3	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
62	2	ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
63	2	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
64	2	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		
65	2	ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
66	2	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
67	2	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	Образовательно – обучающие занятия	Совершенствование двигательных действий и воспитание двигательных качеств		
68	2	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	Образовательно – обучающие занятия	Соревновательная деятельность учащихся		

итого 136 часов