



Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
**СТАНДАРТ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15  
ИМЕНИ А. З. ПОТАПОВА СТ. ЛЫСОГОРСКОЙ»**

Рассмотрено на заседании школьного МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 от «21» мая 2022 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ М.А.Колбин

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
***по физической культуре 5-9 классов***  
***(модуль Футбол)***

Составлено на основании:

- «Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 15 им. А.З. Потапова ст. Лысогорской», утвержденной на заседании педагогического совета протокол № 1 от 26.08.2015 г., приказ № 199 от 26.08.2015 г.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 2013.

Количество часов в неделю: 3

УМК «Физическая культура. 8 - 9». В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура. 5-6-7», М.Я.Виленский

**2022/2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» 5-9 классов соответствует:

- требованиям ФГОС основного общего образования;
- положению Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина Российской Федерации
- основной образовательной программе МБОУ СОШ № 15 им. А.З.Потапова ст. Лысогорской

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха М.: Просвещение 2013 г.

На основе концепции необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через: реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем; преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной направленностью; участие в деятельности школьных спортивных клубов; демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов. Нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; значение физической культуры для трудовой деятельности, военной практики;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- получение знаний о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимание необходимости и смысла проведения простейших закаливающих процедур;
- овладение знаниями для составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивания величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- овладение умением выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимых для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- освоение навыков организации и проведения подвижных игр, элементов и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

#### Содержание учебного предмета.

##### 1. Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## 2. Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Обучающийся получит возможность научиться:
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## 3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Содержание курса

*Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

#### *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### *Легкая атлетика.*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

#### *На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Образовательная программа «Футбол» предназначена для организации уроков физической культуре в общеобразовательной школе.. Учебный план составлен из расчета 105 часов на учебный год.

Цели: формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма; Предупреждение отставания ребёнка в развитии путём восполнения дефицита движений.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципами комплектования групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям футбола, обеспечение всесторонней физической подготовки, развития силовых, скоростных качеств, координации движений, овладение технических и тактических приёмов игры, приобретение опыта участия в соревнованиях, воспитание судейских и инструкторских навыков.

Все задачи физического воспитания учащихся может решить в рамках дополнительного образования детей:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

повышение физической активности органов и систем организма школьников;

повышение физической и умственной работоспособности;

освоение основ двигательных навыков и умений.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендую давать занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов. Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаю акцент на воспитание определённых физических качеств.

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

#### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперёд, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с резиновым мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в

положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

### Техника передвижения

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (Финты)* Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

- неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря, Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры в футбол**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;

короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в

получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

*Инструкторская и судейская практика.* Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

*Соревнования.* Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 5 класса должны:

*В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:*

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных

действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники

движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

6 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 6 класса должны:

*Знать (понимать):*

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.

*Уметь:*

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

7 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 7 класса должны:

*Знать (понимать):*

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.

*Уметь:*

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
------------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 8 класса должны:

*Знать (понимать):*

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.

*Уметь:*

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
  - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 8 класса должны:

*Знать (понимать):*

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

*Уметь:*

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5).

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

## Система оценки планируемых результатов

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***Ученик научится:***

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

***Ученик получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования модуль Футбол:**

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

#### **Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

#### **Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:**

знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного футбола;

понимание роли и значения футбольных проектов в развитии и популяризации футбола для школьников; участие в футбольных проектах («Футбол в школе», «Кожаный мяч», «День массового футбола»); участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

характеристика разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;

понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного футбольного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ футбола; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в футбол;

знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств футболиста, проведение закаливающих процедур;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов футбола) и развитию основных специальных физических качеств футболиста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона футболистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами футбола, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в футболе со сверстниками.

#### Распределение часов по классам

<i>Программный материал</i>	<i>Количество часов по классам</i>					<i>Всего</i>
	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>					
Футбол, подвижные игры	54	54	54	54	51	267

Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21	105
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	30	30	30	30	30	150
<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>522</b>

### Тематическое планирование - 5 класс

	Дата по программе	Дата фактическая	Тема урока	Количество уроков по теме
			<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	
1.			Подготовка к занятиям легкой атлетикой и правила поведения на занятиях легкой атлетикой. ОРУ для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Эстафеты встречные.	1
2.			Правила безопасного поведения во дворах, на игровых, школьных спортивных площадках во внеучебное время. ОРУ беговой направленности в движении. Строевые упражнения: повторение пройденного в 5 классе. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направлении, бег со старта с опорой на одну руку, бег с низкого старта, стартовый разбег. Тестирование бега на 30 м. Эстафета с прыжками в длину.	1
3.			ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Беговые упражнения: бег на технику с ускорением на 20-30 м, бег по инерции после ускорения. Бег с низкого старта до 15 м, стартовый разбег. Прыжок в длину с места. Тестирование челночного бега 3x10 м. Круговая эстафета.	1
4.			ОРУ легкоатлетической направленности. Бег на скорость: бег со старта с опорой одной рукой, бег с низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой. Прыжки с места: пятерной прыжок с места, прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, без продвижения вперед. Старт с опорой на одну руку. Подвижная игра «Лапта».	1
5.			ОРУ легкоатлетической направленности с акцентом на прыжки. Прыжки с места: пятерной прыжок с места, прыжки вверх толчком двух ног, подтягивая колени, без продвижения вперед. с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге, подтягивая колено без продви-	1

			жения вперед, с продвижением вперед (не более 3—5 прыжков). Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лапта».	
6.			ОРУ легкоатлетической направленности с акцентом на прыжки. Строевые упражнения: перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два. Бег на 1000 м. Прыжки с места: пятерной прыжок с места, прыжки вверх толчком двух ног, с продвижением вперед, тройной прыжок. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лапта».	1
7.			ОРУ в парах для развития силы рук, ног, туловища. Строевые упражнения (урок 6) Беговые упражнения: повторный бег на технику с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью, бег по инерции после ускорения на 10- 15 м. Бег на 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Охотники и утки».	1
8.			ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Беговые упражнения: повторный бег, переменный бег с максимальной скоростью. Тестирование бега на 1000 метров. Эстафеты с кубиками.	1
9.			ОРУ с набивным мячом (1 кг) для развития силы рук, ног, туловища и развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Беговые упражнения: повторный бег, переменный бег с максимальной скоростью. Метания теннисного мяча с места: на дальность отскока, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
10.			ОРУ с набивным мячом (1 кг) для развития силы рук, ног, туловища и развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Беговые упражнения: повторный бег, переменный бег с максимальной скоростью и бег по инерции 10-15 м. Метания теннисного мяча в горизонтальную цель с места. Подвижная игра «Салки».	1
11.			Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беговые упражнения: повторный бег, переменный бег с максимальной скоростью, бег с изменением частоты шагов, бег со «средней» скоростью на заданное время: 1,2 минуты. Бег на 60 м с низкого старта. Метание мяча с места в вертикальную цель. Эстафеты с использованием мешочков с песком.	1
12.			Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Беговые упражнения: повторный бег, переменный бег с максимальной скоростью, бег с изменением частоты шагов, бег со «средней» скоростью на заданное время: 1,2,3 минуты. Бег на 60 м с низкого старта. Метание мяча с места на дальность. Эстафета круговая (до 100 м).	1
13.			ОРУ со скакалкой. Беговые упражнения: повторный бег, переменный бег с максимальной скоростью, бег с изменением частоты шагов, бег со «средней» скоростью на заданное время: 1,2,3,4 минуты. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Бег на 60 м с низкого старта. Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Игра «Лапта».	1

14.			ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Тестирование бега 60 м с низкого старта. Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Эстафеты встречная и круговая.	1
15.			ОРУ легкоатлетической направленности с акцентом на прыжки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Эстафеты с кубиками «Посадка картофеля», «Расставь и собери».	1
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>	
16.			ОРУ с флажками для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше»	1
17.			ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Тестирование техники выполнения кувырков вперед и назад. Перекаты назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше»	2
18.			ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок назад в «полушпагат». Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь. Толчком двумя из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами. «Мост» из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов акробатики. Эстафета с переноской тяжестей.	1
19.			ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок назад в «полушпагат». Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь. Комбинации из освоенных элементов акробатики. Толчком двумя из упора присев стойка на голове с согнутыми Висы на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног, подтягивания). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2
20.			Круговая тренировка. Вис на перекладине различными способами (вис завесом одной, двумя). Комбинации из освоенных элементов акробатики. Упражнения на малом гимнастическом бревне(ходьба на носках, ходьба спиной вперед, повороты, приседания, равновесие на одной ноге). Подвижная игра «Перелет птиц».	2
21.			Круговая тренировка. Тестирование техники выполнения висов на перекладине различными способами. Упражнения на малом гимнастическом бревне (ходьба на носках, ходьба спиной вперед,	1

			поворота, приседания, равновесие на одной ноге, ходьба с закрытыми глазами). Комбинации из освоенных элементов акробатики. Подвижная игра «Буря».	
22.			ОРУ с обручем. Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики. Комбинация на малом гимнастическом бревне. Упражнения на брусьях и перекладине (махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках, перемах ногой в упор верхом; перехват любой рукой в хват снизу, перемах ногой в соскок с поворотом влево, вправо). Подвижная игра «Флюгер».	2
23.			ОРУ в парах. Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Эстафета с преодолением препятствий.	1
24.			ОРУ с обручем. Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Передвижения в висе по горизонтальному канату (рукоходу). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Подвижная игра «Поезд».	1
25.			ОРУ с гантелями. Тестирование двигательного качества: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки). Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Опорный прыжок через гимнастического козла (высота 110 см). Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
<b>Футбол. (38 часов)</b>				
26.			ОРУ в движении. Правила техники безопасности на занятиях футболом. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). Прием и передача мяча ногами на месте и в движении. Игра в мини-футбол	1
27.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). Прием и передача мяча ногами на месте и в движении. Удары ногой по неподвижному мячу. Футбольная эстафета.	2
28.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). Прием и передача мяча ногами. Удары ногой по неподвижному мячу. Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	2
29.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча на месте и в движении; с мячом на месте и в движении).	2

			Прием и передача мяча ногами. Удары ногой по неподвижному мячу. Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	
30.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). Приемки передача мяча ногами. Удары ногой по неподвижному мячу. Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. Передача и остановка мяча ногой в парах. Игра в мини-футбол.	2
31.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча- на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). Остановка и удар ногой по катящемуся мячу. Тестирование техники выполнения передачи и остановка мяча ногой в парах. Игра в мини-футбол.	1
32.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Повороты (без мяча на месте и в движении; с мячом на месте и в движении). Удары ногой по неподвижному мячу. Остановка и удары ногой по катящемуся мячу. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2
33.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	2
34.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2
35.			Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.	2
36.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Ведение мяча с обводкой стоек. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2
37.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Совершенствование ведения мяча с обводкой стоек.	2
38.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Челночный бег, совершенствование комбинаций из техники передвижений.	2
39.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Передача мяча и остановка мяча в парах на месте. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2
40.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой.	2
41.			Совершенствование передачи мяча и остановки мяча в парах на месте. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2
42.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Эстафеты с ведением мяча.	2
43.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью	2

			подъёма.	
44.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Совершенствование ударов по мячу, остановки мяча.	2
45.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Игра в квадрате. Ввод мяча в игру.	2
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)</b>	
46.			ОРУ с гантелями. Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Лазание по канату с помощью ног в два приема. Эстафета с переноской тяжестей.	1
47.			ОРУ со скакалкой. Тестирование двигательного качества: поднимание туловища за 30 сек из положения лежа. Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Лазание по канату с помощью ног в два приема. Эстафета со скакалкой.	1
48.			ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Лазание по канату с помощью ног в два приема. Эстафета с преодолением препятствий.	1
49.			ОРУ с набивным мячом. Тестирование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь Лазание по канату (в два и три приема). Эстафета с мешочками.	1
50.			ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату с помощью ног в два приема. Полоса препятствий. Упражнения на растяжку у гимнастической лестницы. Эстафеты с кубиками: «Юла», «Посадка картофеля», «Сороконожки», «Черепашки».	1
51.			ОРУ на гимнастической скамейке. Тестирование техники выполнения лазания по канату. Полоса препятствий. Упражнения на растяжку у гимнастической лестницы. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
52.			ОРУ с гантелями. Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) - переворот в упор, и соскок с поворотом влево, вправо. Лазание по канату с помощью ног в два приема.	1

			Эстафета с переноской тяжестей.	
			<b>Спортивные игры. Футбол. (16 часов)</b>	
53.			Т/Б по футболу. ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	1
54.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	2
55.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Эстафеты с ведением мяча.	1
56.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
57.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Остановка катящего мяча внешней стороной стопы.	2
58.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Остановка мяча грудью.	1
59.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2
60.			ОРУ со скакалкой. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Совершенствование остановки мяча.	2
61.			ОРУ с гантелями. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами). Совершенствование культуры передачи мяча и остановки мяча в парах, тройках.	1
62.			ОРУ в движении. Передвижения (без мяча, ведение мяча правой и левой ногами) Жонглирование мячом.	2
			<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	
63.			ОРУ в движении. Тестирование двигательных качеств: кроссовый бег на 1000 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
64.			ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега). Тестирование двигательных качеств: бег на 60 м. Подвижная игра «Лапта».	1
65.			ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Повторный бег со средней скоростью 6х20 м. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Охотники и сторож».	1
66.			ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега)	1

			Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Охотники и сторож».	
67.			ОРУ на автомобильных шинах с акцентом на прыжки. Тестирование двигательных качеств: метание мяча на дальность. Бег со средней скоростью с заданием на заданное время: 1,2,3,4,5,6 мин. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.	1
68.			ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Тестирование двигательного качества: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Скоростно-силовая подготовка. Эстафетный бег. Подвижная игра «Заяц без логова».	1
69.			ОРУ в парах в движении. Прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовка. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Сумма прыжков».	1
70.			ОРУ со скакалками. Тестирование двигательного качества: прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовка. Прыжки через низкие барьеры. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Круговая эстафета.	1
71.			ОРУ с набивными мячами. Скоростно-силовая подготовка. Тестирование двигательного качества: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через низкие барьеры. Бег 300 м. Эстафета с переноской набивных мячей.	1
72.			ОРУ в движении. Скоростно-силовая подготовка. Тестирование двигательного качества: челночный бег 3x10 м. Прыжки через низкие барьеры. Бег 300 м. Игра в мини-футбол.	1
73.			ОРУ в движении. Скоростно-силовая подготовка. Тестирование двигательного качества: бег 300 метров. Эстафета встречная.	1
74.			Беговая разминка. Скоростно-силовая подготовка. Тестирование двигательного качества: бег на 2000 метров. Метание набивных мячей (1 кг) одной и двумя руками из разных положений. Игра в мини-футбол.	1
75.			ОРУ в движении. Скоростно-силовая подготовка. Метание набивных мячей (1 кг) одной и двумя руками из разных положений. Тестирование двигательного качества: подтягивание на перекладине(мальчики — высокая, девочки - низкая).	1

			Подвижная игра по выбору учащихся.	
76.			ОРУ в парах. Скоростно-силовая подготовка Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижная игра по выбору учащихся.	1
77.			ОРУ в движении. Скоростно-силовая подготовка Игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	1
			<b>Всего:</b>	<b>105</b>

### Тематическое планирование 7 класс

	Дата по программе	Дата фактическая	Тема урока	Количество уроков по теме
			<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	
78.			Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	1
79.			Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств и прыгучести Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	1
80.			Развитие скоростных качеств и прыгучести Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1
81.			Низкий старт. Бег 60м.- на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
82.			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
83.			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1
84.			Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	2
85.			Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
86.			Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	1
87.			Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	2
88.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	2
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>	
89.			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	1

90.			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	2
91.			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1
92.			Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	2
93.			Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	2
94.			Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	2
95.			КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	2
96.			Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	2
<b>Футбол. (38 часов)</b>				
97.			Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча внешней частью подъема. Закрепление ведения мяча внешней частью подъема. Совершенствование ведения мяча внешней частью подъема.	1
98.			Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	2
99.			Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперед. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.	2
100.			Удар внешней частью подъема. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперед. Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы.	2
101.			Удар носком. Удар серединой подъема. Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъема.	2

102.			Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	1
103.			Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма. Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	2
104.			Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	2
105.			Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	2
106.			Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	2
107.			Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	2
108.			Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
109.			Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	2
110.			Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	2
111.			Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2
112.			Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	2
113.			Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	2
114.			Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма	2
115.			Приём опускающегося мяча бедром. Удар слёту внешней частью подъёма. Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма	2
116.			Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	2
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)</b>	
117.			Перекладина (мальчики) подтягивание в висячем положении. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	1
118.			Перекладина: подтягивание в висячем положении. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	1

119.		Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	1
120.		Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	1
121.		КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла( в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	1
122.		Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	1
123.		Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	1
		<b>Спортивные игры. Футбол. (16 часов)</b>	
124.		Отбор мяча перехватом. Совершенствование отбора мяча перехватом. Закрепление отбора мяча перехватом.	2
125.		Отбор мяча перехватом. Совершенствование отбора мяча перехватом. Закрепление отбора мяча перехватом.	2
126.		Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Разбор игроков. Комбинация «стенка». Совершенствование «отвлечения соперников».	2
127.		Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание». Разбор игроков. Комбинация «стенка». Совершенствование «отвлечения соперников».	2
128.		Индивидуальные действия без мяча в защите. Разбор игроков.	1
129.		Индивидуальные действия без мяча в защите. Разбор игроков.	1
130.		Учебная игра в футбол.	1
131.		Быстрое нападение. Игровое поле.	2
132.		Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	1
133.		Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	2
		<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	
134.		Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	2

			встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	
135.			Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	2
136.			Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	2
137.			Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	2
138.			Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1
139.			Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	1
140.			Прыжок в длину с места. Специальные упражнения ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
141.			Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
142.			Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1
143.			Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1
144.			Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча.	1
			<b>Всего:</b>	<b>105</b>

### Тематическое планирование 9 класс

	Дата по программе	Дата фактическая	Тема урока	Количество уроков по теме
			<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	
1.			<i>Инструктаж ТБ.</i> Спринтерский бег. Высокий старт. Эстафета	1
2.			<i>Ознакомить учащихся с правилами соревнований в беге на короткие дистанции.</i> Стартовый разгон. Бег 30 м/с. Прыжковые упражнения	1
3.			<i>Беседа «Спринтерский бег».</i> Финальное усилие. Челночный бег 3–10 м.	1
4.			<i>Беседа « Приёмы самоконтроля при индивидуальных занятиях ФК»</i> Ускорения с высокого старта 2 x20 м. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения	1
5.			<i>Беседа: «Показатели ЖЕЛ»</i> Бег 60 метров – на результат Беговые упражнения П/И «Сетбол»	1
6.			<i>Беседа: « Контроль ЧСС»</i> Метание теннисного мяча в вертикальную цель с места. П/и: «Перестрелка»	1
7.			Беседа: « Основные показатели ФП». Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1
8.			Метание мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Эстафета.	2
9.			Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» Силовая подготовка.	2
10.			Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	2
11.			Прыжки в длину. Силовая подготовка.	2
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>	
12.			Инструктаж ТБ. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Упражнения в равновесии. Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость.	1
13.			Беседа. « Составляющие ЗОЖ» Упражнения в равновесии. Кувырки вперед, назад.	2

			Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	
14.			Беседа: «История гимнастических упражнений». Кувырки, назад. «Мост». Силовая подготовка	1
15.			Беседа: «Правила проведения соревнований» Комбинации из освоенных элементов акробатики	2
16.			Строевые упражнения. Комбинации из освоенных элементов акробатики. Прыжки через скакалку	2
17.			Совершенствование акробатической комбинации.	2
18.			Беседа: « Спорт – это наука» ( Спортивная гимнастика- ж) Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.	1
19.			Беседа: « Спорт – это наука» ( Спортивная гимнастика- м) Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.	1
20.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Силовая подготовка.	2
21.			Беседа: « Спорт – это наука» ( Акробатика) Упражнения в висе. Прыжковые упражнения	1
<b>Футбол. (38 часов)</b>				
22.			Т/Б. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
23.			Удар по летящему мячу серединой подъема.	1
24.			Удар по мячу серединой лба.	2
25.			Совершенствование ударов по летящему мячу.	2
26.			Игра в тройках с последующим ударом по воротам.	2
27.			Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2
28.			Совершенствование техники обводки.	2
29.			Умение найти свободное пространство и занять его.	2
30.			Совершенствование техники открывания. Игра без мяча.	2
31.			Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	2
32.			Ловля мяча, летящего навстречу.	2

33.			Ловля мяча сверху в прыжке.	2
34.			Отбивание мяча кулаком в прыжке.	2
35.			Игра в защите. Отбор мяча ударом ногой.	2
36.			Отбор мяча перехватом.	2
37.			Отбор мяча корпусом.	2
38.			Отбор мяча в подкате.	2
39.			Совершенствование техники отбора мяча.	2
40.			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2
41.			Розыгрыш свободного удара. Розыгрыш штрафного удара.	2
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)</b>	
42.			Упражнения в равновесии. Висы на перекладине. Силовая подготовка.	1
43.			Тестирование техники выполнения висов на перекладине Подтягивание в висе.	1
44.			Упражнения на гибкость. Круговая силовая подготовка.	1
45.			Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
46.			Опорный прыжок. Прыжковые упражнения. П/и «Удочка»	1
47.			Правила соревнований. Опорный прыжок, Тестирование двигательного качества: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
48.			Упражнения на гибкость. Круговая силовая подготовка.	1
			<b>Спортивные игры. Футбол. (16 часов)</b>	
49.			Т/Б. Розыгрыш углового удара.	1
50.			Совершенствование розыгрыша стандартов.	2
51.			Эстафеты на развитие скоростных способностей.	1
52.			Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения	2

			мячом.	
53.			Игра в «Стенку». Совершенствование игры в «стенку».	2
54.			Совершенствование розыгрыша стандартов. Учебная игра.	1
55.			Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	2
56.			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2
57.			Судейская практика. Судейство игры в футбол. Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	1
58.			Подстраховка игроков. Учебная игра с тактическими задачами.	2
			<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	
59.			Равномерный бег. ОРУ. Старты из разных И.П..	1
60.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. бег 30м. Прыжковые упражнения.	1
61.			Челночный бег 3x10 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	2
62.			Бег 60м. Силовая подготовка.	2
63.			Прыжки с 7 – 9 беговых шагов способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	2
64.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30–40 м. Прыжки в длину. Спортивные игры.	1
65.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета Прыжки в длину с разбега.	1
66.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	1
67.			Метание теннисного мяча на дальность с трёх шагов. Круговая силовая подготовка. Подвижные игры.	2
68.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.	1
69.			Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.	1
			<b>Всего:</b>	<b>102</b>