

## 1. Планируемые результаты

### **Ученик научится:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **Ученик получит возможность:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении игровых моментов, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Содержание программы**

### **Знания о физической культуре (8 часов):**

- Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.
- Понятия о двигательных качествах.
- Способы самостоятельного измерения ЧСС.
- Здоровый образ жизни и его элементы.
- Значение физических упражнений для работоспособности организма.
- Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания.
- Самоконтроль и первая доврачебная помощь.
- Физиология гигиены физических упражнений.

### **Легкая атлетика (10 часов):**

- Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения.
- Скоростные упражнения.
- Легкая атлетика, двоеборье, соревнования.
- Легкая атлетика, кросс, соревнования.
- Развитие скоростных качеств.
- Специальные упражнения на выносливость.

### **Баскетбол (16 часов):**

- Темп и длительность физических упражнений.
- Силовые упражнения.
- Перестрелка, соревнования.
- Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения.
- Баскетбол, соревнования
- Специальные упражнения для ловкости. Скоростно-силовые упражнения
- Развитие меткости.

- Развитие прыгучести.
- Упражнения на меткость и координацию.

#### **Волейбол (16 часов):**

- Пионербол, соревнования.
- Развитие силы.
- Специальные упражнения для развития гибкости.
- Волейбол, соревнования.
- Развитие выносливости.
- Специальные подвижные игры, эстафеты. Упражнения на выносливость.
- Развитие прыгучести.
- Упражнения на меткость и координацию.

#### **Футбол (10 часов):**

- Темп и длительность физических упражнений.
- Силовые упражнения.
- Футбол, соревнования.
- Специальные подвижные игры, эстафеты.

#### **Нормативы ГТО (10 часов)**

- Подготовка к сдаче норм ГТО
- Соревнования ГТО

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов

№	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	8	<b>Характеризовать:</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. <b>Определять:</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции <b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья.
2	Легкая атлетика	10	<b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3	Баскетбол	16	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
4	Волейбол	16	<b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
5	Футбол	10	<b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывать технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
6	Нормативы ГТО	10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	70	

# Календарно-тематическое планирование

# ПРИЛОЖЕНИЕ

№	Тема	Дата	
		план	факт
1	Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. Развитие двигательных качеств. Развитие координации.	21.09	
2	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Скоростные упражнения.	28.09	
3	Легкая атлетика, двоеборье, соревнования.	05.10	
4	Понятия о двигательных качествах. Развитие ловкости. Развитие гибкости.	12.10	
5	Легкая атлетика, кросс, соревнования.	19.10	
6	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Скоростные упражнения.	26.10	
7	Футбол, соревнования.	02.11	
8	Футбол, соревнования	09.11	
9	Темп и длительность физических упражнений. Развитие скоростных качеств.	17.11	
10	Специальные упражнения на выносливость. Силовые упражнения.	24.11	
11	Эстафета, соревнования	01.12	
12	Пионербол, соревнования.	08.12	
13	Пионербол, соревнования.	15.12	
14	Перестрелка, соревнования.	22.12	
15	Перестрелка, соревнования.	12.01	
16	Способы самостоятельного измерения ЧСС. Развитие силы.	19.01	
17	Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения. Силовые упражнения.	26.01	
18	Здоровый образ жизни и его элементы. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.02	
19	Специальные упражнения для развития гибкости. Силовые упражнения.	09.02	
20	Волейбол, соревнования.	16.02	

21	Волейбол, соревнования.	23.02	
22	Значение физических упражнений для работоспособности организма. Развитие выносливости.	01.03	
23	Специальные упражнения для развития гибкости. Скоростно-силовые упражнения.	08.03	
24	Баскетбол, соревнования.	15.03	
25	Баскетбол, соревнования.	22.03	
26	Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания. Развитие специальной силовой выносливости.	29.03	
27	Специальные упражнения для ловкости. Скоростно-силовые упражнения.	05.04	
28	ГТО, соревнования.	12.04	
29	Самоконтроль и первая доврачебная помощь. Развитие меткости.	19.04	
30	Специальные подвижные игры, эстафеты. Упражнения на выносливость.	26.04	
31	ГТО, соревнования.	03.04	
32	Физиология гигиены физических упражнений. Развитие прыгучести.	10.05	
33	ГТО, соревнования.	17.05	
34	Психологическая подготовка. Упражнения на меткость и координацию.	24.05	
35	ГТО, соревнования.	31.05	
Итого:		70	

Пронумеровано, пронумеровано,  
скреплено печатью \_\_\_\_\_ листа

Директор гимназии № 22: \_\_\_\_\_



НМР РТ

2