

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета, курса
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса
5. Содержание учебного предмета, курса
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Планируемые результаты изучения предмета.

Приложения

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для 5-9 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре для 5–9 классов общеобразовательных учреждений, требований основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 13», учебного плана МБОУ «СОШ № 13».

Уровень программы: **базовый**

В учебно-методический комплект входят:

Программа. Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Учебники:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011)

Методическое пособие:

Физическая культура 5- 9 класс: "Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5–9 классы»"

1. Целями изучения физической культуре в основной школе являются: развитие отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Цели обучения физической культуре в 5-9 классах соответствуют **основной миссии МБОУ «СОШ № 13»**: создание условий для развития личности, способной к самоопределению, социализации и непрерывному самообразованию.

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч.

ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

III. Место учебного предмета

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации (вариант № 1) предусматривает **обязательное изучение на этапе основного общего образования в объеме 525 часов. В том числе:**

в 5 классе – 105 часов (3 часа в неделю),

в 6 классе -105 часов (3 часа в неделю),

в 7 классе –105 часов (3 часа в неделю),

в 8 классе -105 часов (3 часа в неделю),

в 9 классе-105 часов (3 часа в неделю).

В связи с тем, что обязательная часть основной образовательной программы основного общего образования составляет 70%, а часть, формируемая участниками образовательного процесса, 30% от общего объёма основной образовательной программы основного общего образования, вариативная часть учебного курса «физическая культура» включает в себя внутрипредметные модули «Национальные виды спорта», «Игры и состязания народов Севера». Основными формами организации деятельности учащихся при реализации внутрипредметных модулей являются спортивные соревнования, состязания, спортивные игры и праздники. Содержание внутрипредметных модулей отражается в календарно-тематическом планировании.

Расчёт учебных часов обязательной (70%) и вариативной части (30%) по классам:

в 5 классе 75. и 30 ч.;

в 6 классе 75. и 30 ч.;

в 7 классе. 75. и 30 ч.;

в 8 классе 75 ч. и 30 ч.;

в 9 классе 75 ч. и 30 ч.

IV. Результаты изучения предмета «физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 личностного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

V. Содержание школьного курса распределено следующим образом.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 315 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победы). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»

Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 5класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

	<i>Овладение техникой длительного бега</i> 5класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7класс Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 5класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и

	основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост-но-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре сгруппированием и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5—7 классы</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5—7 классы</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс</i> Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги-	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	вание из виса лёжа. 5класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	
Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> 5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

	с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5—7 классы Пазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Повля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение техники приёма и передач мяча	5 — 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~	5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 5—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Гандбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	5 класс Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6—7	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	классы Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой бросков мяча	5 класс Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. 5—7 классы Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 7 класс Перехват мяча. Игра вратаря	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее закрепление техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха
---	--	---

Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение техники плавания	5—7 классы Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	5—7 классы Повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей

Знания	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям

	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i>	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания	
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9</i>	Раскрывают основы обучения технике двигательных

Физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	3—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	3—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	3—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	3—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий

Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	8—9 классы . Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Олимпиады: странички истории</i> 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	поворотов и стоек	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	3—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	3—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	3—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	3 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	3 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	3 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гандбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	9 класс Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». 9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от <i>ситуаций и</i> условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. 9 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время

		игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	8 класс Давнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	3—9 классы Совершенствование Координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	3 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	3—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	3—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	3—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	3 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих	3—9 классы	Описывают технику общеразвивающих упражнений с

упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование двигательных способностей	предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 100 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование кондиционных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости

	двигательных	
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Легкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	8 класс Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Освоение техники лыжных ходов	3 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 4 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
Элементы единоборств		
Овладение техникой приёмов	3—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	3—9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах -	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	8—9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
Плавание		
Освоение техники плавания	8—9 классы Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей и выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
Знания	8—9 классы Повторение пройденного материала	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные

		упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими способностями	8—9 классы Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Коньки		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	3—9 классы Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду	Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Хоккей		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	3—9 классы Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним	С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток
Бадминтон		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	3—9 классы Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
Скейтборд		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	3—9 классы Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки	Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске
Атлетическая гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	3—9 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
После тренировки	3—9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
Ваш домашний стадион	3—9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование.	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних

	Спортивный инвентарь	условиях и приобретают спортивный инвентарь
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

	Название	Авторы	Классы	Наличие электронного приложения
1. Учебники				
	Название	Авторы	Классы	Наличие электронного приложения
1.	Физическая культура 5 - 7 класс: М.: Просвещение 2013г. <i>Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы.</i> <i>Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В.И. Лях).</i>	Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. 2013	5 - 7 класс	да
2. Учебные пособия				
	Книги и учебники по физической культуре- http://nashol.com/knigi-po-fizkulture/	Яковлев Н., Костров В., Брунгардт К., Борькин Д.А., Жижин К.С., Андерсон Б., Майклз Д., Летфуллин И.С., Коннорс Э., Ингерлейб М.Б., Нельсон А., Кокконен Ю., Делавье Ф., Тесч П., Жалпанова Л.Ж., Сидорцов С., Фохтин В.Г., Луба Е.С., Чун Г.Е., Эберт Д.,	5-9 класс	да

		Попенко В.Н., Плехов В.Н., Хейденштам О., Дмитриев А., Фотхин В.Г.		
3. Методические пособия				
1.	Физическая культура 5-9 класс: Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5–9 классы»	Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. 2013	5 – 9 класс	да
2.	Общая физическая подготовка, Знать и уметь	Гришина Ю.И., 2014		
3.	Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие	Ямалетдинова Г.А., 2014		

Материально-техническое обеспечение

№	Раздел программы	Количество инвентаря
	Легкая атлетика	
1	Фишки	10 штук
2	Измерительная рулетка (5 м)	2 штука
3	Эстафетные палочки	4 штуки
4	Секундомер	2 штуки
5	Скакалки	35штук
6	Теннисные мячи	20 штук
7	Гантели	20 штук
8	Набивные мячи (1кг)	16 штук
9	Мячи 150 гр.	10 штук
10	Яма прыжковая	1
11	Сектор для метания	1
	Гимнастика	
1	Перекладина пристеночная	1 штука
3	Гимнастическое бревно	1 штука
4	Гимнастические маты	20 штук
5	Гимнастические палки	15 штук
6	Гимнастический козел	1 штука
7	Гимнастические коврики	11 штук
8	Обручи пластмассовые	15 штук
9	Канат	1 штука
10	Стойки для отжиманий	8 штук
12	Флажки	20 штук
13	Гимнастический мостик	2 штука
	Спортивные игры	

1	Баскетбольные мячи	20 штук
2	Волейбольные мячи	20штук
3	Теннисные мячи	30 штук
4	Футбольные мячи	10 штуки
5	Сетка волейбольная	1 штука
7	Стойка для мячей	1штука
8	Навесное баскетбольное кольцо	6 штука
9	Насос	1 штука
10	Поле футбольное	1
11	Стойка волейбольная пристеночная	1
Лыжная подготовка		
1	Лыжи с креплениями	30 пар
2	Лыжные ботинки	30 пар
3	Палки лыжные	60 пар
4	Секундомер	2 штуки
Дополнительное оборудование		
1	Теннисный стол	1 штука
2	Ракетки теннисные	10 штук
3	Сетка теннисная	2 штуки
4	Мячи теннисные	50 штук
5	Ракетки для большого тенниса	6 штук
6	Стойки бадминтонные	2 штуки
7	Ракетки бадминтонные	50 штук
8	Воланы бадминтонные	100 штук

Учебное оборудование и компьютерная техника

	Наименование учебного оборудования	Дидактическое описание	Классы
1. Учебное оборудование			
1.	Комплекты таблиц, нормативов по разделам программы	Служат для обеспечения наглядности при изучении материала	5-9 классы
2.	Комплект терминов, понятий, комплексов упражнений.	Оказывает помощь в выполнении самостоятельной работы	
2. Компьютерная техника и интерактивное оборудование			
1.	Универсальный портативный компьютер	Используется учителем в соответствии с планируемыми потребностями	
2.	Принтер	Используется учителем в соответствии с планируемыми потребностями	

3.	Музыкальный центр	Служат для обеспечения музыкального сопровождения занятий	
----	-------------------	---	--

Основные электронные образовательные ресурсы, применяемые при изучении курса

	Наименование образовательных ресурсов	Краткое описание	классы
1. Электронные образовательные ресурсы			
	Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник. ФГОС - Виленский, Туревский, Торочкова http://www.labirint.ru/screenshot/goods/24461/1/	Используется учителем в соответствии с планируемыми потребностями	5-9 классы
2. Свободные образовательные Интернет-ресурсы			
1.	Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник. ФГОС - Виленский, Туревский, Торочкова http://www.labirint.ru/screenshot/goods/24461/1/	Используется учителем в соответствии с планируемыми потребностями	5-9 классы
2.	Издательский дом 1 сентября https://my.1september.ru Информационный портал образовательных электронных ресурсов http://eor-np.ru/taxonomy/term/114	Оказывает помощь в выполнении самостоятельной работы	5-9 классы
3.	Основные правила по видам спорта http://www.high-sport.ru/sportgame/ баскетбол http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html волейбол - http://www.dvorsportinfo.ru/articles/volejbol-zhesty-sudej-kartinki легкая атлетика - http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/osnovi-legkoy-atletiki-kak-vida-sporta/vse-stranitsi Национальные виды спорта http://nvsu.ru/ru/Intellekt/1130/Natsionalnie%20vidi%20sporta%20-%20Uchebno-metodicheskoe%20posobie%20-%202008.pdf	Оказывает помощь в выполнении самостоятельной подготовки	5-9 классы
4	Сайт учителя физической культуры http://nsportal.ru/bastina-svetlana-alekseevna	Оказывает помощь в выполнении самостоятельной работы	5- 9 классы
5	Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура	Оказывает помощь в выполнении самостоятельной работы	5- 9 классы

VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 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.

Приложение 1

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный.

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенности, напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

III. Владение способами и умениями

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным и фронтальным методом во время любой части урока.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней гимнастики. Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных случаях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя:

- исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.
- сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является не личный уровень развития физических качеств, а темп (динамика) прироста результатов за заданный период. Темп прироста должен

представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка «5»: соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год по физкультуре производится на основании оценок за учебные четверти с учетом оценок по отдельным разделам программы и полученные учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценке.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок выполнения контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год, производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Национальные подвижные игры

1) «Жапалактар мен карлыгаш»

(ястребы и ласточки). В игре участвуют две команды они становятся спиной друг к другу. 1 (ведущий) ходит вокруг игроков и считает: 1,2,... называет ласточки или ястребы. Команда, которую назвали, полностью убегает, а вторая догоняет. Пойманные игроки, считаются игроками ловящей команды. Побеждает та команда, в которой больше игроков. Варианты: «вороны и воробьи». В этом варианте руководитель называет команды медленно по слогам во-ро-ны (-бьи). После последнего слога, названная команда ловит другую. «День и ночь». Водящий произносит: «день», после этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют,осаливают, и наоборот.

2) «Тартысу» «Перетягивание».

Игра похожа на перетягивание каната. Состязание проводится между двумя участниками команд. Каждый участник берется за край палки и по свистку тянет ее в свою сторону. Участвует вся команда. Варианты: «Перетягивание в парах» (кто сильнее). Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за правые руки (желательно за запястья), левые кладут за спины. По сигналу игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Перетягивать можно только по сигналу.

Перетягивание разрешается одной рукой, (двумя руками по договорённости). Игрок должен перетянуть противника за линию, за его спиной. Игра способствует развитию силы.

3) «Рывок за мячом».

Две равные команды выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки, рассчитываются по порядку номеров. Руководитель с мячом, называя любой номер, бросает мяч вперед, как можно дальше. Игроки, под этими номерами бегут к мячу. Кто раньше заденет мяч рукой, тот приносит команде очко. Игра повторяется, вызывая новый номер. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4) «Афсан дурна» («Хромой журавль») туркменская игра.

Две команды выстраиваются по линии. Все игроки поднимают ногу назад, согнув ее в колене, по сигналу обе группы прыгают на встречу, друг к другу, стараясь свободной рукой и туловищем толкнуть противника, чтобы он встал на обе ноги. Игрок, коснувшийся пола двумя ногами, выбывает. Выигрывает команда, у которой большее количество сбитых игроков.

5) «Айголек» (кандалы).

Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга, взявшись за руки на расстоянии 20-30 шагов. Первая команда начинает, вторая отвечает. «Кандалы, закованы, раскуйте нас, кого из вас, дайте- подайте (назвать имя) посылайте». Игрок, имя, которого назвали, должен с разбега прорвать замкнутые в цепи руки противника. Если игроку удалось прорвать цепи, то он забирает одного из игроков данной команды, если нет, остается в команде.

6) «Орамал кімде?» (У кого платок?).

Играющие садятся плотно в круг, согнув колени. По сигналу водящего начинают передавать друг другу какой - либо предмет (платок, шарф, перчатки и т.д.). Водящий, с мягким жгутом, находится за кругом сидящих, ждет сигнала. По сигналу «найди», он должен жгутом задеть того, у кого под коленями спрятан предмет. Предмет передается по кругу. Если водящий угадает, у кого спрятан предмет, передает жгут, меняясь с игроком ролями. Если не угадает, все начинается сначала.

7) «Токта» (стой).

Игроки встают в круг, рассчитываются по порядку. В центре водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч, называет один из номеров. Вызываемый, старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит «стой!» все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в любого игрока, который может увертываться, не сходя с места. Если водящий попадает в игрока, тот становится водящим, а в случае промаха игра продолжается вновь.

8) Прыжки на одной ноге

Все участники становились на линии и старта, принимали исходное положение – стоя на одной ноге. По команде судьи игроки начинали скакать, стараясь как можно скорее преодолеть дистанцию. Кому удавалось это сделать первым, тот и становился победителем. Смена ног во время прыжков запрещалась. Игра способствовала выработке прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости.

9) Прыжки на двух ногах

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. По команде судьи начинали прыжки, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь также на две ноги, стоящие на ширине плеч. Игрок, достигший финиша первым становился победителем. Прыгучесть, сила ног и спины, быстрота, ловкость.

10) Заячьи следы

Летом – на песке, зимой – на снегу.

Перед игрой на снегу или на песке делали отметки, обозначающие следы зайца, расстояние между которыми зависело от пола, возраста и физической подготовки играющих. Один из игроков становился в первый «след зайца», т.е. принимал исходное положение – стоя, ноги врозь. Затем он оттолкнувшись двумя ногами, должен был точно приземлиться в следующий след, но уже на одну ногу, далее надо было оттолкнуться этой ногой и приземлиться на обе ноги в следующий след и т.д. Победителем становился тот, кто точнее всех прыгал по «заячьим» следам. Часто эту игру усложняли: увеличивали расстояние между следами, запутывали их, изменяя направление и т.д. Игра способствовала развитию силы ног, прыгучести, координации движений, ловкости.

11) Игра с кольцами – Кусанг юх

Кол-во игроков – 6-8 человек. Для игры каждый ее участник из веток тальника толщиной примерно 1 см. делал 5-6 колец диаметров 15 см. и палку-кол длиной 90 см., толщиной 2-3 см (для нее использовались ветки сухостоя). Игроки вбивали свои кольца на расстоянии 2-3 м. от общей линии броска. Затем они становились у линии напротив своих колец, держа в руках кольца, и начинали набрасывать их по одному на кольца. Кто больше набросил колец на свой кол, тот становился победителем и считался самым метким и ловким игроком. В игре вырабатывались глазомер, точность броска, ловкость.

12) Борьба «Хон» (Ямгорт)

Две команды. Выбирали самого ловкого и сильного, которого называли хон. Борцы разбивались попарно и становились напротив друг друга. Первыми начинались бороться самые младшие и слабые. Чтобы победить соперника необходимо было припечатать его спиной к земле. Тот, кто выигрывал поединок, получал одно очко. Далее таким же образом боролись следующие пары, и в самую последнюю очередь – «князья». В конце подсчитывались очки. Во время борьбы запрещалось ставить подножки.¹³⁾

13) «Кольм» (ваховские ханты)

На расстоянии 10 метров две параллельные черты. Играющие делились на две команды. Борцы вставали попарно между этими линиями. По команде судьи соперники сходились и начинали борьбу: каждый старался обхватить своего напарника, поднять и перенести или перетащить за свою черту. Команда, перетянувшая на свою сторону больше игроков – побеждала.

Вариант сургутских хантов.

Перед состязанием выбиралось пять сильных мужчин. С этими пятью борцами вступали поочередно в борьбу все участники медвежьих игрищ. В случае поражения кого-либо из сильной пятерки (кроме самого сильно) он выбывал из игры. Во время борьбы разрешалось применять любые приемы (даже болевые). Цель этого состязания победить самого сильно борца.

14) Борьба ногами лежа на спине (сургутские, казымские ханты)

Соперники ложились рядом на спину головами в разные стороны, захватив друг друга соприкасающимися локтями, сцепляли пальцы рук на груди. Каждый поднимал одну ногу вверх ближайшей к сопернику стороны и выполнялся захват ногами. Вторая нога должна была лежать прямо на земле (на полу). Во время борьбы соперники старались выпрямленной вверх ногой перевернуть друг друга. При этом расцеплять пальцы рук запрещалось.

Другой вариант. Также ложились, захватывали друг друга руками, а другую руку вытягивали вдоль туловища. Затем они сцепляли поднятые вверх как в предыдущем варианте ноги, второй ногой упирались пятками в пол (землю). По команде соперники старались перевернуть друг друга через голову

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество учебных часов				
		Четверть				
		I	II	III	IV	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры	9			10	19
3	Гимнастика с элементами акробатики			16		16
4	Легкоатлетические упражнения	10			10	20
5	Лыжная подготовка		16	4		20
6	Модуль	8	5	10	7	30
	Общее количество часов	27	21	30	27	105

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
5 КЛАСС

№ п/ п	Дата		Кол-во	Тема урока	Элементы содержания	Тип урока	Универсальные учебные действия			
	пл ан	фа кт					Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Раздел « Легкая атлетика» – 10часов» + модуль «Национальные виды спорта» (4 ч.). Раздел «Спортивные игры (баскетбол)» – 9 часов» + модуль « Игры и состязания народов Севера» (4 ч.)										

Основные виды учебной деятельности:

Изучать историю развития легкой атлетики. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

Изучить основные правила и историю баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдение правил безопасности. Использовать игры в организации активного отдыха. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Технически выполнять метательные упражнения, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

1.			1	Техника безопасности. Высокий старт	Теория: Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой в спортивном зале и занятии на открытой площадке. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 – 15 м. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств (старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью)	В в о д н ы й	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)	формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей
----	--	--	---	-------------------------------------	---	---------------------------------	--	--	--	---

2			1	Бег с ускорением до 40 метров	Теория: влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Специально беговые упражнения. Высокий старт до от 10 до 15 м, низкий старт, бег с ускорением от 30–40 м. Высокий старт до 40–60 м, низкий старт, бег с ускорением до 60 м, Развитие скоростных качеств (старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью) Эстафета – комбинированная. Бег на результат 30 метров.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни.	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	адекватно воспринимать оценку учителя.	владеть способами спортивной деятельности.
3			1	Бег с ускорением на короткие дистанции. Бег 30, метров (тестирование)	Теория: влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 метров. Эстафета – комбинированная.	к о н т р о л ь н ы й	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; адекватно воспринимать оценку учителя	владеть способами спортивной деятельности
4			1	Бег на результат 60	Теория. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях	к о н	знания по развитию спорта и олимпийского	владение умением осуществлять	планировать свои действия при выполнении	владеть способами спортивной

				метров.	физической культурой и спортом. Специальные беговые упражнения, развитие координационных способностей (метание различных снарядов из различных И.П в цель и на дальность правой левой рукой). Подводящие упражнения с теннисными мячами на заданное расстояние, на дальность в коридоре 5 -6 м.в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10 м. Техника выполнения метания малого мяча на дальность вес 150 грамм с 4- 5 бросковых шагов.	т р о л ь н ы й	движения	поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем	ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность.	деятельности
5			1	Метание малого мяча на точность	Специальные беговые упражнения. ОРУ – с предметами (мячи набивные). Метание малого мяча на точность с 5–6 м. Техника выполнения метания малого мяча на дальность. Подводящие упражнения с теннисными мячами на заданное расстояние, на дальность в коридоре 10м.в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 10 -12 м.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; адекватно воспринимать оценку учителя.	владеть способами спортивной деятельности.

					Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств (всевозможные прыжки и многоскоки).					
6			1	Модуль. Метание камней, шишек. Челночный бег.	Теория. История возникновения национального вида спорта ОРУ самостоятельное проведение. Метание тынзына на хорей (камней, шишек).	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
7			1	Модуль. Метание камней, шишек. Прыжок в длину места	Теория. Знания о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами ОРУ самостоятельное проведение. Метание тынзына на хорей (камней, шишек). Проведение соревнований, состязаний.	к о м б и н и р о в	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

				(зачет)		а н н ы й		полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
8			1	Метание малого мяча на точность	Специальные беговые упражнения. ОРУ – с предметами (мячи набивные). Метание малого мяча на точность с 5–6 м. Техника выполнения метания малого мяча на дальность. Подводящие упражнения с теннисными мячами на заданное расстояние, на дальность в коридоре 10м.в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 10 -12 м. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств (всевозможные прыжки и многоскоки).	к о н т р о л ь н ы й	знания по истории олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
9			1	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега	Теория. Описание техники прыжковых упражнений. История возникновения национального вида «тройной национальный прыжок».	к о м б и	знания по истории олимпийского движения	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от	Характеризовать , выполнять задание в соответствии с целью и	формирование культуры движений, умения передвигаться

					Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств (всевозможные прыжки и многоскоки).	н и р о в а н н ы й		задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике.	легко, красиво, непринуждённо.
10			1	Прыжки в длину с 7 -9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (контроль)	Теория. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Минутный бег. Развитие скоростно-силовых качеств (всевозможные прыжки и многоскоки).	к о н т р о л ь н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	адекватно воспринимать оценку учителя.	владеть способами спортивной деятельности.
11			1	Модуль. Тройной национальный прыжок.	Теория. История возникновения тройного национального прыжка. ОРУ. Прыжки - разновидности, многоскоки – разновидности. Минутный бег. Тройной национальный прыжок - описание техники, выполнение самостоятельно. Эстафеты с приметами без предмета.	в о д н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных)	адекватно воспринимать оценку учителя.	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

								способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.		
12			1	Модуль. Бег с палкой	Теория: Олимпийское движение в России. Национальные виды Ханты и Манси. ОРУ. Развитие физического качества - выносливость. Техника бега с палкой по пересеченной местности. Самостоятельно распределять нагрузку в беге по пересеченной местности. Подвижные игры на скорость.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;	способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	адекватно воспринимать оценку учителя.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

13			1	Бег до 6 – и минут. Бег 1000 метров – (тестирование)	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 метров без учета времени. Подтягивание, отжимание. Развитие выносливости и координационных способностей	Комбинированный	знания по истории олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	адекватно воспринимать оценку учителя.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
14			1	Соревнования по легкой атлетике	Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование: подтягивание, отжимание, челночный бег, бег 1000 м., 500 м. Развитие выносливости и координационных способностей	Комбинированный	знания по истории олимпийского движения	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	адекватно воспринимать оценку учителя	владеть способами спортивной деятельности
15			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера	Разучивать 2 – 5 игр на развитие выносливости, ловкости. Игры «Кто сильнее» «Кто быстрее»	Вводный	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения	владеть способами спортивной деятельности

									упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
16			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера	Разучивать 5 игр на развитие выносливости, ловкости. Игры: «Бег на трех ногах» «Берегись охотника» «Вертолет» «Быстрая лягушка» «Заяц и волк»	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	владеть способами спортивной деятельности
17			1	Модуль «Игры и состязания народов Севера»	Разучивать 5 игр на развитие выносливости, ловкости. Игры: «Бег на трех ногах» «Берегись охотника» «Вертолет» «Быстрая лягушка» «Заяц и волк»	в в о д н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	владеть способами спортивной деятельности

									упражнений.	
18			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера	Разучивать 5 игр на развитие выносливости, ловкости. Игры: «Бег на трех ногах» «Берегись охотника» «Вертолет» «Быстрая лягушка» «Заяц и волк»	к о м б и н и р о в а н н ы й	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	владеть способами спортивной деятельности
19			1	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	Теория. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивными и подвижными играми. Правила игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. Развитие координационных способностей. Теория правила и терминология избранной игры.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
20			1	Ведение мяча на	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в низкой, средней	к о м	знания по развитию спорта и олимпийского	владение умением осуществлять	характеризовать, выполнять	соблюдать правила самоконтроля и

				месте	и высокой стойке (на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола, правила игры.	б и н и р о в а н н ы й	движения	поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем.	задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	безопасности во время выполнения упражнений.
21			1	Ведение мяча со сменой направления	Теория. Терминология баскетбола, жесты судьи, правила игры. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории олимпийского движения		характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
22			1	Ловля и передача мяча	Теория: терминология баскетбола, жесты судьи, правила игры. Общеразвивающие	к о м б	знания по истории олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания	Характеризовать, выполнять задание в	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во

					упражнения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке (на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	и н и р о в а н н ы й		в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	время выполнения упражнений
23			1	Ловля и передача мяча	Теория: терминология баскетбола, жесты судьи, правила игры. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте, в движении в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории олимпийского движения.		характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
24			1	Ведение два шага бросок	Теория: Правила игры. Общеразвивающие упражнения (упражнения со скакалкой). Ведение, передачи мяча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с	К о м б и н	знания по истории олимпийского движения.	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения

					места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	и р о в а н.		физическими упражнениями и спортом.	анализировать технику выполнения упражнений.	упражнений.
25			1	Броски мяча по кольцу	Теория: Терминология баскетбола, жесты судьи, правила игры. Общеразвивающие упражнения Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Броски одной и двумя руками с места Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории олимпийского движения.		характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
26			1	Броски мяча по кольцу	Теория: Терминология баскетбола, правила игры. Общеразвивающие упражнения Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Броски одной и двумя руками с места Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств.	к о м б и н и р о в а н н	знания по истории олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	владеть способами спортивной деятельности.

						ы й				
27			1	Комбинация из основных элементов	Теория: Терминология баскетбола, жесты судьи, правила игры. Общеразвивающие упражнения. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, ведение. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных способностей и выносливости.	к о н т р о л ь н ы й	знания о здоровом образе жизни	способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационным жестами.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью .	владеть способами спортивной деятельности.

Раздел «Лыжная подготовка» – 20 часов.+ модуль «Игры и состязания народов Севера» (10 часов)

Основные виды учебной деятельности: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Описывать технику игровых действий и состязаний, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

28.			3	Модуль. Игры и состязания народов Севера	ОРУ. Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты).	в в о д н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя.	владеть способами спортивной деятельности.
-----	--	--	---	--	---	---------------------------------	---	---	---	--

								взаимодействия с партнёрами.		
29			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера	ОРУ. Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя.	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
30			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера. Гибкость	ОРУ . Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя.	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

						ы й		соревновательной деятельности.		
31			1	Модуль. Игры и состязани я народов Севера	ОРУ . Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.		знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
32				Модуль. Игры и состязани я народов Севера	ОРУ . Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной	учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя	владеть способами физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать

						ы й		деятельностью, излагать их содержание.		правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
33			1	Техника безопасно сти на занятиях лыжной подготовк ой Одновре менный бесшаж ный ход	Теория. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
34			1	Одновре менный одношаж ный ход	Теория: Охрана труда на занятиях лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

35			1	Одновременный двухшажный ход	Теория: Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	комбинированный	знания о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
36			1	Попеременного двухшажного хода	Теория: Виды лыжного спорта. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	комбинированный	знания о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
37			1	Одновременный безшажный ход. Эстафетный	Теория: Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	комбинированный	знания о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между	регулировать величину физической нагрузки в	учитывать правило в планировании и контроле	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

				ый бег без палок	Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	н и р о в а н н ы й	народами	зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
38			1	Спуски и подъемы	Теория: Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
39			1	Подъем в гору скользящ им шагом.	Теория: Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим	к о м б и н	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

					шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	и р о в а н н ы й		индивидуальных особенностей организма.	формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).	
40			1	Торможение и поворот на месте махом	Теория: Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот на месте махом Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.с разной скоростью.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
41			1	Подъема «елочкой»	Теория: Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	к о м б и н и р о в а	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

						н н ы й			(скоростной выносливости).	
42			1	Лыжные гонки 1 км (контроль)	Теория: Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	к о н т р о л ь н ы й	знания о здоровом образе жизни	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
43			1	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Теория: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	к о м б и н и р о в а н н й	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

44			1	Спуски в средней стойке	Теория: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
45			1	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
46				Подъем «елочкой»	Теория. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Проведение комплекса ОРУ по	к о н т р		регулировать величину физической нагрузки в	учитывать правило в планировании и контроле	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения

					лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	о л ь н ы й		зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	упражнений.
47			1	Круговая эстафета	Теория: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении . -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
48			1	Лыжная эстафета	Теория: Олимпийские виды спорта. Участники Олимпиад ХМАО –Югра. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Лыжная эстафета.	К о м б и н и	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

						р о в а н н ы й		упражнениями и спортом.	правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	
49			1	Прохождение 3,5 км	Теория. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Прохождение 3,5 км без учета времени свободным стилем передвижения.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
50			1	Прохождение до 4 км	Теория. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях при решении физической и тактической подготовке. Прохождение 4 км без учета времени свободным стилем передвижения.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину	учитывать правило в планировании и контроле способа решения -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

						н ы й		физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	лыжах.	
51			1	Эстафеты на лыжах	Теория: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета до 150 метров.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости).	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
52			1	Эстафеты на лыжах	Теория. Олимпийский урок. ОРУ Дистанция. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных	к о м б и н и р	знания о здоровом образе жизни.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	умения принимать и сохранять учебную задачу,	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

					нормативов.	о в а н н ы й		особенностей организма.		взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
53			1	Модуль. Игры и состязани я народов Севера	ОРУ . Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	умения принимать и сохранять учебную задачу	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
54			1	Модуль. Игры и состязани я народов Севера	ОРУ . Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их	умения принимать и сохранять учебную задачу.	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями,

						н ы й		содержание.		во время игр и соревнований.
55			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера	ОРУ . Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	умения принимать и сохранять учебную задачу	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
56			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера. Комплекс упражнений (самостоятельное)	ОРУ. Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	умения принимать и сохранять учебную задачу	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать

				составлен ие)		й				правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
57			1	Модуль. Игры и состязани я народов Севера	ОРУ .Игры народов Севера: - Прыжки на одной ноге. - Прыжки на двух ногах. - Заячьи следы. - Игра с кольцами. «Кольм» (ваховские ханты). Развитие физических качеств силы и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	умения принимать и сохранять учебную задачу	владеть способами физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Раздел «Гимнастика» – 16 часов. + модуль «Национальные виды спорта» (5 ч.)

Основные виды учебной деятельности:

Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

58			1	Техника безопасно сти. Строевые	Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	в в о д	знания по развитию спорта и олимпийского	умение проводить самостоятельные занятия по	Характеризовать , выполнять задание в	
----	--	--	---	--	---	------------------	--	---	---	--

				упражнений.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. <u>Строевые команды:</u> - Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. - Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	н ы й	движения	освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	
59			1	Кувырок вперед и назад	Теория: Правила личной гигиены Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. <u>Строевые команды:</u> - Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. - Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.	к о м б и н и р о в а н н ы й	Знать строевые команды, четко выполнять	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно

60			1	Стойка на лопатках	Теория: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Стойка на лопатках с различными положениями ног, рук. «Мост» из положения стоя, лежа с помощью. Акробатическая комбинация из 5 -7 ранее изученных акробатических упражнений.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
61			1	Акробатическая комбинация из 5 -7 упражнений	Теория: Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, страховка и помощь во время занятий. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатическая комбинация из 5 -7 ранее изученных упражнений (кувырки, мост, стойки, прыжки, повороты, перекаты).	к о н т р о л ь н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	владеть способами спортивной деятельности

62			1	Смешанные висы и упоры	Теория: Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости.	комбинированный	знания по развитию спорта и олимпийского движения	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
63			1	Висы и упоры	Теория: Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Повторение висов и упоров из ранее изученных. Висы согнувшись и прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.)	комбинированный	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
64			1	Висы и упоры	Теория: Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.	комбинированный	знания о здоровом образе жизни	анализировать и применять	Характеризовать, выполнять	соблюдать правила самоконтроля и

					Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки). Подтягивание в висе (мал.), подтягивание из виса лежа (дев). Развитие силовых способностей.	б и н и р о в а н н ы й		полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	безопасности во время выполнения упражнений
65			1	Висы и упоры	Теория: Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом в упор толчком двумя (мальчики). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки). Подтягивание в висе (мал.), подтягивание из виса лежа (дев). Выполнение комбинации из 3 - 5 элементов. Развитие силовых способностей.	к о н т р о л ь н ы й		умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.	Характеризовать , выполнять задание в соответствии с целью.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
66			1	Упражнения в равновесии	Теория: Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ в ходьбе с различными способами ходьбы, прыжков,	к о м б и н	знания о здоровом образе жизни	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных	Характеризовать , выполнять задание в соответствии с целью.	формирование культуры движений, умения передвигаться

					вращений. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне: - Наскоки. - Гимнастические прыжки и подскоки. - Повороты. - Упоры. - Выпады. - Соскоки. Комбинация из 5 -7 элементов. Развитие координационных способностей.	и р о в а н н ы й		оздоровительных систем		легко, красиво, непринуждённо
67			1	Равновесие на гимнастическом бревне	Теория: Составление с учителем простейших комбинаций. Строевые упражнения. ОРУ без предметов: - с различными способами ходьбы, бега, вращений. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической скамейке. Комбинация из 5 -7 элементов.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	владеть способами спортивной деятельности
68			1	Упражнения в равновесии	Теория: Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ в ходьбе с различными способами ходьбы, прыжков,	к о н т р	знания по развитию спорта и олимпийского движения	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с	владеть способами спортивной деятельности

				вращений. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. <u>Комбинация из 5 -7 элементов</u> Структурные группы элементов на бревне <i>I. Наскоки</i> Наскок — это начало комбинации. Наскоки могут быть как простыми прыжками (с поворотами и без), так и гимнастическими элементами (круги, перемахи, высокий углы, горизонтальный упоры с последующим выходом в стойку на руках и без), а также сложными акробатическими элементами (перевороты и сальто). <i>II. Гимнастические прыжки и подскоки</i> В данную структурную группу входят прыжки с поворотами и без. Прыжки могут выполняться в различном положении тела (в группировке, согнувшись и т. д.). Прыжки могут усложняться разведением ног в шпагат. <i>III. Повороты</i> В данную группу входят различные гимнастические повороты на ноге, так и на животе или спине. Повороты выполняются в различных	О Л Ь Н Ы Й		обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	целью и анализировать технику выполнения упражнений.	
--	--	--	--	--	----------------------------	--	---	---	--

					положениях тела (согнув свободную ногу, в вертикальном шпагате, сидя и т. д.). <i>IV. Статические элементы</i> горизонтальный упор на локте, вертикальный шпагат и «волна» из положения на пятках через полупальцы. <i>V. Упоры</i> Конечным положением элементы может быть как упор на ногах (ноге), так и упоры спереди, сзади, а также ноги врозь верхом. <i>VI. Соскоки</i> Концовка упражнения. Соскок может быть как сальто вперёд, так и назад. Сальто может быть усложнено как поворотом, так и выполнением контр-вращением. Сальто могут быть как одинарными, так и многократными Развитие координационных способностей.					
69			1	Лазание по канату	Теория: Страховка и помощь в выполнении упражнения. Строевые упражнения. Проведение ОРУ самостоятельно по группам Лазание по канату различными приемами. Подтягивание – мал. Отжимание – дев.	к о м б и н и р о	знания по истории олимпийского движения	способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

					Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	в а н н ы й		направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	упражнений.	
70			1	Лазание по канату	Теория: Страховка и помощь в выполнении упражнения. Проведение ОРУ самостоятельно по группам. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	
71			1	Опорный прыжок	Теория: Страховка и помощь в выполнении упражнения.	к о	знания о здоровом образе	владение умением осуществлять поиск	характеризовать, выполнять	соблюдать правила

					ОРУ на гимнастической стенке. Опорный прыжок: -вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см.) Развитие силовых способностей упражнения с набивным мячом.	м б и н и р о в а н н ы й	жизни	информации по вопросам современных оздоровительных систем	задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
72			1	Опорный прыжок	Теория: Страховка и помощь в выполнении упражнения. Теория: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения физической культуры и отечественного спорта. ОРУ на гимнастической стенке. Опорный прыжок: -вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см.) Развитие скоростно – силовых способностей.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории олимпийского движения	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
73			1	Опорный прыжок	Теория: Страховка и помощь в выполнении упражнения. Тестирование физической подготовленности по разделу программы гимнастика: - гибкость; - метание набивного мяча;	к о н т р о л	знания по развитию спорта и олимпийского движения	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	владеть способами спортивной деятельности

					- пресс. ОРУ на гимнастической стенке. Опорный прыжок: -вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см.). Развитие скоростно – силовых способностей.	ь н ы й		индивидуальных особенностей организма.		
74			1	Модуль. Национальные единоборства	<i>Теория:</i> знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. <i>Национальные элементы.</i> Специальные упражнения на развитие скоростно – силовых способностей, выносливости. Захваты (за пояс спереди, сзади, сбоку, за руку, за обе руки, за руку и туловище, ит.д.) Обхват туловища спереди, сбоку, сзади. Выведение из равновесия: - рывком в право от себя, рывком в лево на себя, толчком вправо от себя, толчком в лево от себя, рывком с поворотом вокруг себя в одну или другую сторону	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами	умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
75			1	Модуль. Национальные	<i>Национальные элементы.</i> Специальные упражнения на	к о	знания по истории	владение умением осуществлять	характеризовать, выполнять	соблюдать правила

				ьные единобор ства	развитие скоростно – силовых способностей, выносливости. Захваты (за пояс спереди, сзади, сбоку, за руку, за обе руки, за руку и туловище, и т.д.) Обхват туловища спереди, сбоку, сзади. Выведение из равновесия: - рывком в право от себя, рывком в лево на себя, толчком вправо от себя, толчком в лево от себя, рывком с поворотом вокруг себя в одну или другую сторону	м б и н и р о в а н н ы й	развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем	задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
76			1	Модуль. Национальные единоборства	<i>Теория:</i> знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества <i>Национальные элементы.</i> Специальные упражнения на развитие скоростно – силовых способностей, выносливости. Захваты (за пояс спереди, сзади, сбоку, за руку, за обе руки, за руку и туловище, и т.д.) Обхват туловища спереди, сбоку, сзади. Выведение из равновесия: - рывком в право от себя, рывком в лево на себя, толчком вправо от себя, толчком в лево от себя, рывком с поворотом вокруг себя в одну или другую сторону	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
77			1	Модуль.	ОРУ с предметами. Состязания на развитие силы:	к о	знания по истории	владение умением оценивать	характеризовать,	владеть

				Состязания народов Севера	«перетягивание палки», «Петушиные бои» и т.д. Национальные подвижные игры: 1) «Жапалактар мен карлығаш» (ястребы и ласточки). 2) «Рывок за мячом». 3) «Ағсандурна» («Хромой журавль»). 4) «Токта» (стой).	м б и н и р о в а н н ы й	развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с властью способами спортивной деятельности партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	способами спортивной деятельности
78			1	Модуль. Состязания народов Севера	ОРУ с предметами. Состязания на развитие силы: «перетягивание палки», «Петушиные бои» и т.д.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	владеть способами спортивной деятельности

Раздел «Легкая атлетика» – 10 часов+ модуль «Национальные виды спорта» (4 часа).

Раздел«Спортивные игры (волейбол)» – 10 часов» + модуль «Национальные виды спорта» (3 часа).

Основные виды учебной деятельности:

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения прыжковых, метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и

устранять характерные ошибки в процессе освоения. Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладеть основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Использовать национальные виды спорта в организации активного отдыха.

79			1	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Техника безопасности.	Теория. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	В о д н ы й	Знания по развитию спорта и олимпийского движения	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем	Планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега, в высоту.	Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений
80			1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Теория: Олимпийские виды спорта. Правила соревнований по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7–9 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Медленный бег до 3 минут.	К о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем	планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега, в высоту.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
81			1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Теория: Правила соревнований по легкой атлетике. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по	к о м б и	знания о здоровом образе жизни	владение умением осуществлять поиск информации по вопросам	планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места,	формирование культуры движений

					легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7 -9 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 4 минут.	н и р о в а н н ы й		современных оздоровительных систем	разбега, в высоту.	
82			1	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Теория: Олимпийские виды спорта. Правила соревнований по легкой атлетике Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	к о н т р о л ь н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега, в высоту.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
83			1	Модуль. Прыжки через нарты	Теория: История развития национального вида спорта. Лучшие результаты. Прыжки через нарты: мальчики-45-55. Девочки-35-45	к о м б и н и р о в а н н ы	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	планировать свои действия при выполнении прыжков	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

84			1	Модуль. Прыжки через нарты	Теория: История развития национального вида спорта. Лучшие результаты. Прыжки через нарты: мальчики-45-55. Девочки-35-45	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
85			1	Модуль. Тройной национал ьный прыжок	Теория. История возникновения тройного национального прыжка. ОРУ. Прыжки - разновидности, многоскоки – разновидности. Минутный бег. Тройной национальный прыжок- описание техники, выполнение самостоятельно. Тесты: 1. челночный бег. Эстафеты с приметам без предмета.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно- оздоровительны х и спортивных мероприятий

						ы й				
86			1	Модуль. Тройной национальный прыжок	Теория. История возникновения тройного национального прыжка. ОРУ. Прыжки - разновидности, многоскоки – разновидности. Минутный бег. Тройной национальный прыжок- описание техники, выполнение самостоятельно. Тесты: 1. челночный бег. Эстафеты с приметами без предмета.	к о м б и н и р о ва н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью.	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
Спортивные игры волейбол) - 10 часов										
87			1	Передача мяча сверху	Инструктаж по охране труда на урока спортивными играми.	к о м б и н и р о ва н н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
88			1	Передача мяча сверху после	Теория: Терминология избранной игры Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки).	к о м б и	знания по развитию спорта и олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	технически правильно выполнять двигательные действия из	формирование культуры движений, умения передвигаться

				перемещение	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	н и р о в а н н ы й		занятиях физическими упражнениями и спортом	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	легко, красиво, непринуждённо
89			1	Комбинации из освоенных элементов	Теория Правила игры в волейбол. Терминология избранной игры Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	к о н т р о л ь н ы й	знания о здоровом образе жизни	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
90			1	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Теория: Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте (в парах, тройках). Передача мяча сверху	к о м б и н и р о	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их	

					двумя руками после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку (деление учащихся на 2 группы). Игра в волейбол по упрощённым правилам. Теория: Терминология и правила волейбола.	в а н н ы й		особенностей организма.	в игровой и соревновательной деятельности.	
91			1	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером	Теория: Инструктаж по охране труда на урока спортивными играми. Терминология и правила волейбола. Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером Игра в волейбол по упрощённым правилам.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
92			1	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча	Теория: Инструктаж по охране труда на урока спортивными играми. Терминология и правила волейбола. Обще развивающие упражнения с предметами	к о м б и н	знания о здоровом образе жизни	регулировать величину физической нагрузки в зависимости от	технически правильно выполнять двигательные действия из	формирование культуры движений, умения передвигаться

				партнеро м	(мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером	и р о в а н н ы й		задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	легко, красиво, непринуждённо
93			1	Учебно – тренировочная игра	Теория: Инструктаж по охране труда на уроках спортивными играми. Терминология избранной игры Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра 6Х6 по правилам волейбола.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
94			1	Учебно – тренировочная игра	Теория: Инструктаж по охране труда на уроках спортивными играми. Терминология избранной игры Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра 6Х6 по правилам волейбола.	к о	знания о здоровом образе жизни	владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

				очная игра	играми. Терминология избранной игры Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра 6х6 по правилам волейбола.	м б и н и р о в а н н ы й	жизни	оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
95			1	Учебно – тренировочная игра	Теория: Инструктаж по охране труда на урока спортивными играми. Терминология избранной игры Обще развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

					6х6 по правилам волейбола.					
96			1	Учебно – трениров очная игра	Учебно – тренировочная игра 6х6 по правилам волейбола.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности.	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
97			1	Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания о здоровом образе жизни	способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
98			1	Метание малого	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие	к о	знания по развитию спорта	анализировать и	планировать	формирование

				мяча с расстояния 4-5 метров	скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	н т р о л ь н ы й	и олимпийского движения	применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
99			1	Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега	Теория: Техника прыжка в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 - 9 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств (всевозможные прыжки и многоскоки).	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	умение проводить самостоятельные занятия	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
100			1	Бег 60 м.	Теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. Бег 60 м.	к о н т р о л ь н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	умение проводить самостоятельные занятия	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность	формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо
101			1	Бег с	Теория: влияние	к	знания о	умение проводить	планировать	соблюдать

				ускорение м до 30 метров	легкоатлетических упражнений на здоровье человека. Специально беговые упражнения. Высокий старт до от 10 до 15 м, низкий старт, бег с ускорением от 30–40 м. Развитие скоростных качеств (старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью) Эстафета – комбинированная. Бег на результат 30 метров.	о м б и н и р о в а н н ы й	здоровом образе жизни	самостоятельные занятия	свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
102			1	Кроссова я подготовк а 1 км.	Теория. Применение разученных упражнений для развития выносливости. ОРУ развитие выносливости. Тестирование физической подготовленности: - челночный бег; -пресс; -гибкость; - подтягивание на перекладине (мальчики); - отжимание от пола (девочки); - бросок набивного мяча (2 кг.) из различных И.П. Кроссовая подготовка 1 км. – с учетом времени.	к о н т р о л ь н ы й	знания по развитию спорта и олимпийского движения	анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом	планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;	соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
103			1	Модуль. Игры и состязани я	Теория: История развития национальных игр. Быт и традиции ханты и манси. Построение. ОРУ с предметами (кубики, скакалка, обручи)	к о м б и	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о	владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с	Характеризовать , выполнять задание в соответствии с	владеть способами физкультурно- оздоровительной деятельности:

				народов Севера	<i>Игра «Собери чум».</i> <i>Игра: «Пастухи и олени»</i> - дети бегают врассыпную по залу. По сигналу выбегает «пастух» и набрасывает на голову «оленям» маут (обруч). Пойманный отходит в сторону .(игра продолжается 2-3 раза) <i>Игра: «Охотники и куропатки»</i> - дети – «куропатки» залезают на скамейку, 2 детей «охотники» прячутся за модулями, по команде дети – «охотники» выбегают из кустов и стреляют «патронами» (мячами). В кого попали «патроны», тот пропускает одну игру (игра продолжается 2-3 раза). <i>Игра «Нарты сани».</i> Прыжки через бумы с ноги на ноги. <i>Игра «Ручейки и озера»</i> - дети становятся в две плечи впереди стоящему и двигаются змейкой. По сигналу дети должны быстро построить круг — «озеро», взявшись за руки. Дыхательное упражнение: «Северный и южный ветер». Развитие физических качеств.	н и р о в а н н ы й	положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	целью и анализировать технику выполнения упражнений.	самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
104			1	Модуль. Игры и состязания	Теория: История развития национальных игр. Быт и традиции ханты и манси. Построение. ОРУ с предметами (кубики, скакалка, обручи)	к о м б и	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить	Характеризовать , выполнять задание в соответствии с целью и	владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно

				народов Севера	<i>Игра «Собери чум».</i> <i>Игра: «Пастухи и олени»</i> <i>Игра: «Охотники и куропатки»</i> <i>Игра «Нарты сани</i> <i>Игра «Ручейки и озера</i> Дыхательное упражнение: «Северный и южный ветер». Развитие физических качеств.	н и р о в а н н ы й	их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	анализировать технику выполнения упражнений.	выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
105			1	Модуль. Игры и состязания народов Севера	Теория: История развития национальных игр. Быт и традиции ханты и манси. Построение. ОРУ с предметами (кубики, скакалка, обручи) <i>Игра «Собери чум».</i> <i>Игра: «Пастухи и олени»</i> <i>Игра: «Охотники и куропатки»</i> <i>Игра «Нарты сани</i> <i>Игра «Ручейки и озера</i> Дыхательное упражнение: «Северный и южный ветер». Развитие физических качеств.	к о м б и н и р о в а н н ы й	знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.	умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.	Характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений