

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию

МКОУ "Островновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 13
от «16» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 193
от «19» августа 2024 г.

Л.И. Зяблицева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5426811)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

с. Островное 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся **5 класса** разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 “О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений”), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная **цель** конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации

этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;
- Приказ Минобрнауки России № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Основная общеобразовательная программа МКОУ «Островновская СОШ»), в том числе учебный план начального общего образования;

- Программа развития универсальных учебных действий МКОУ «Островновская СОШ»

а также:

- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – 5-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 61 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012. 104 с.;

- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.

- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 190 с.: **ил.**

- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;

- Базисный учебный план;

- Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеоб-разовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. – Барнаул, КГБУ АК ИПКРО, 2015),

а также локальным документом:

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 класс

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

— **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- • 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;
- • 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

— **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- Предметные результаты отражают:

- • 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости

от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

5 класс

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 физкультпауз (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.

Организуемые 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 брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Комментарий: Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Комментарий: После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразие

условий выполнения упражнений, дальности разбега в метаниях и прыжках, веса и формы метательных снарядов, способов преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

!!!!Способы прыжков определяются в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах предусмотрено использование других, более сложных спортивных способов прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

С 5 класса планируется обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Элементы единоборств.

Комментарий: в Учебно-тематическом планировании авторской программы предусмотрено изучение данного раздела в 8-9 классе. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Изучение данного раздела возможно в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

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;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 доврачебной 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, принёсших 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки 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.

Выпускник научится демонстрировать

Примерные учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

по предмету физкультура

5 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Распределение учебного времени по часам – 5 класс

	5 класс
1. Основы знаний (в процессе урока)	
2. Двигательные умения и навыки	68
2.1. Гимнастика	14
2.2. Легкая атлетика	14
2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	16
2.4. Баскетбол	8
2.5. Волейбол	6
2.6. Футбол	3

В процессе урока	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.			Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	оперативный			
	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийски			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	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализировать положения	оперативный			

	х играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе				Федерального закона «О физической культуре и спорте»				
	Физическая культура человека			Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определять темпы своего роста.	оперативный			
	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.			Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	оперативный			
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения			Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами	оперативный			

				организма. Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливать, 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 .		<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.	оперативный			
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для	Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают	оперативный			

				занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	спортивный инвентарь. Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдать основные гигиенические правила. Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполнять основные правила организации распорядка дня. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек				
	Оценка эффективности занятий физической культурой.			<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	оперативный			
	Самонаблю			Измерение	Заполнять дневник	оператив			

	дение и самоконтроль			резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	самоконтроля	ный			
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом			<i>Первая помощь при травмах.</i> 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 тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	оперативный			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.									
Легкая атлетика 14 ч.,									
1	Инструктаж по технике безопасности и на уроках легкой атлетики. История лёгкой атлетики. Беговые упражнения .	1	О-п	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 10 до 15 м. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Изучать историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять	оперативный			

					характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. 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, соблюдать правила безопасности.				
2	Беговые упражнения Знания о физической культуре	1	О -О	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение	оперативный			

				выполнения; правила соревнований в беге, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, координационных способностей.	беговых упражнений. 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, соблюдать правила безопасности. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					легкоатлетических упражнений и правила соревнований.				
3	Беговые упражнения . Развитие скоростных способностей	1	0-т	Бег на результат 60 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать	оперативный			

					индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.				
4	Беговые упражнения . Знания о физической культуре	1	О -О	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Тренировка. разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в	оперативный			

					процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.				
5	Прыжковые упражнения Знания о физической культуре	1	О -О	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 7 —9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных	оперативный			

					сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.				
6	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	1	О -о	Прыжки в длину с 7 —9 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки,	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	оперативный			

					частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.				
7	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	1	О -о	<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	оперативный			

					Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.				
8	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	1	О -о	<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	оперативный			

					прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.				
9	Метание малого мяча Знания о физической культуре	1	О-О	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Правила соревнований в метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	оперативный			

					Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.				
10	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1	О-о	На заданное расстояние, на дальность. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять	оперативный			

					разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.				
11	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	1	О-о	В горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития	оперативный			

					скоростно-силовых способностей.				
12	Метание малого мяча Развитие скоростно- силовых способностей	2	О -о	С 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	оперативный			
13	Метание	1	О	Бросок набивного	Описывать технику	опер			

	малого мяча Развитие скоростно- силовых способносте й		-о	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 с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	атив ный			
Гимнастика 14 ч., Прикладная физическая подготовка 1 ч.									
1	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта Организующи	1	О -п	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	опер атив ный			

	е команды и приёмы. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре			История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. 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	Изучать историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдать правила соревнований. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.				
2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Организуемые команды и приёмы Развитие координационных способностей	1	О -о	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	оперативный			
3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Развитие силовых	1	О -о	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных	оперативный			

	способностей и силовой выносливости			Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.				
4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	1	О -О	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы; Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.	Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	оперативный			
5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	О -О	Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	Описывать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	оперативный			
6	Упражнения и комбинации	1	О -О	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;	Описывают технику данных	оперативный			

	на гимнастических брусках. Развитие силовых способностей и силовой выносливости			подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости				
7	Опорные прыжки Развитие координационных способностей	1	О -О	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	оперативный			
8	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1	О -О	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	оперативный			
9	Опорные прыжки.	1	О -О	Вскок в упор присев; соскок	Описывать технику данных упражнений	оперативный			

	прыжки. Развитие скоростно- силовых способностей			прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	ный			
1 0	Акробатическ ие упражнения и комбинации. Развитие координацио нных способностей	1		Кувырок вперёд и назад; Акробатические упражнения.	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	опер атив ный			
1 1									
1 2	Акробатическ ие упражнения и комбинации Развитие координацио нных способностей	1		Кувырок вперёд и назад;	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных	опер атив ный			

					координационных способностей.				
1 3	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	1		Стойка на лопатках.	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития гибкости.	оперативный			
1 4	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. <i>Рефераты.</i>	1		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	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</i>	оперативный			
Баскетбол 18 ч									
1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение	1	О-П	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в	Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными	оперативный			

	техник ой передвижен ий, остановок, поворотов и стоек			стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.				
2	Овладение техник ой передвижен ий, остановок, поворотов и стоек	1	О -О	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	опер атив ный			
3	Освоение ловли и передач мяча. Самостояте льные занятия прикладной физической подготовкой	1	О -О	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	опер атив ный			

				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.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.				
4	Освоение ловли и передач мяча	1	О-О	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (квадрате, круге).	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	оперативный			
5	Освоение техники ведения мяча. Развитие	1	О-О	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно,	оперативный			

	скоростных и скоростно-силовых способностей				выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.				
6	Освоение техники ведения мяча в движении Развитие координационных способностей	1	О -О	Ведение в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; .	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей	оперативный			
7	Освоение техники	1	О -О	Ведение без сопротивления	Описывать технику изучаемых игровых	оператив			

	ведения мяча Развитие координационных способностей			защитника ведущей и неведущей рукой.	приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей	ный			
8	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей	1	О-О	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей	оперативный			
9	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координации	1	О-О	Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	оперативный			

	онных способностей				типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей				
10	Освоение индивидуальной техники защиты.	1	О-О	Вырывание и выбивание мяча.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	оперативный			
11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре	1	О-Т	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска;	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать	оперативный			

					технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры.				
12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	О-т	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	оперативный			
13	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре	1	О-о	Тактика свободного нападения. 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	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику	оперативный			

					выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры.				
14	Освоение тактики игры	1	О -о	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	оперативный			
15	Освоение тактики игры	1	О -о	Нападение быстрым прорывом (1:0).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	оперативный			
16	Освоение тактики игры	1	О -о	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	оперативный			

				выйди».	совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности				
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями. Развитие координационных способностей	1	О-Т	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Использовать игровые	оперативный			

					упражнения для развития названных координационных способностей.				
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости. <i>Рефераты.</i>	1	О-Т	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</i>	оперативный			
Волейбол 6 ч									
1	Краткая характерист	1	О-П	История волейбола. Основные правила	Изучать историю волейбола и	оператив			

	ика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек			игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности 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)	запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.	ный			
2	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	1	О-о	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Терминология избранной спортивной игры; Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила	оперативный			

					безопасности. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры.				
3	Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	О-о	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	оперативный			

4	Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	О-о	Передача мяча через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	оперативный			
5	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей	1	О-о	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных	оперативный			

					способностей.				
6	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	1	О -о	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	оперативный			
7	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1	О -о	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных	оперативный			

					координационных способностей.				
8	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1	О-о	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	оперативный			
9	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	1	О-о	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые упражнения для развития	оперативный			

					названных координационных способностей.				
10	Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой . Знания о спортивной игре.	1	О -о	Тактика свободного нападения. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику	оперативный			

					выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры.				
11	Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями. Развитие выносливости	1	О -О	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время	оперативный			

					этих занятий. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.				
12	Освоение тактики игры. Развитие выносливости.	1	О-О	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.	оперативный			
13	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	1	О-Т	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	оперативный			

	ти.				деятельности.				
14	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	О-Т	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	оперативный			
15	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре. Развитие выносливости. <i>Рефераты.</i>	1	О-Т	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться	оперативный			

					правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</i>				
Гандбол 6 ч									
1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	О-о	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Изучать историю гандбола и запоминать имена выдающихся отечественных гандболистов – олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами игры в гандбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в	оперативный			

				(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности				
2	Освоение ловли и передач мяча.	1	О-О	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.	оперативный			
3	Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	О-О	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. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов,	оперативный			

					варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.				
4	Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты.	1	О -О	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	оперативный			
5	Освоение тактики игры.	1	О -О	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	оперативный			
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	О -Т	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые	Организовать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществлять	оперативный			

	й. <i>Рефераты.</i>			задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</i>				
Футбол 6 ч									
1	Краткая характерист ика вида спорта Требования к технике безопасност и. Овладение техникой передвижен ий, остановок, поворотов и стоек.	1	О -О	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения,	Изучать историю футбола и запоминать имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевать основными приёмами игры в футбол. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	опер атив ный			

				остановки, повороты, ускорения).	типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности				
2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	О -О	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.	оперативный			
3	Овладение техникой ударов по воротам	1	О -О	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	оперативный			
4	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и	1	О -О	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,	оперативный			

	развитие координационных способностей			в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности				
5	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	О-Т	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	оперативный			
6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <i>Рефераты.</i>	1	О-Т	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления	оперативный			

				организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</i>				
Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 18 ч.								
1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Знания.	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. 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	Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнять контрольные упражнения. Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Раскрывать понятие техники	оперативный			

				безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.				
2	Освоение техники лыжных ходов	1		Попеременный двухшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
3	Освоение техники лыжных ходов	1		Попеременный двухшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя	оперативный			

				типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций				
4	Освоение техники лыжных ходов	1		Попеременный двухшажный ход. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
5	Освоение техники лыжных ходов	1		Попеременный двухшажный ход. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно,	оперативный			

				выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций				
6	Освоение техники лыжных ходов	1		Попеременный двухшажный ход. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
7	Освоение техники лыжных	1		Одновременный бесшажный ход Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их	оперативный			

	ходов				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций				
8	Освоение техники лыжных ходов	1		Одновременный бесшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
9	Освоение техники	1		Одновременный бесшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных	оперативный			

	лыжных ходов				ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций				
10	Освоение техники лыжных ходов	1		Одновременный бесшажный ход.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
11	Освоение	1		Подъём «полуёлочкой».	Описывать технику	оператив			

	техники лыжных ходов				изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	ный			
12	Освоение техники лыжных ходов	1		Подъём «полуёлочкой».	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			

13	Освоение техники лыжных ходов	1		Торможение «плугом».	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
14	Освоение техники лыжных ходов	1		Торможение «плугом».	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения	оперативный			

					дистанций				
15	Освоение техники лыжных ходов	1		Повороты переступанием	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
16	Освоение техники лыжных ходов	1		Повороты переступанием	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	оперативный			

					прохождения дистанций				
17	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-Т	Передвижение на лыжах 3 км.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	оперативный			
18	Освоение техники лыжных ходов. <i>Рефераты.</i>	1	О-Т	Передвижение на лыжах 3 км.	Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	оперативный			

					процессе прохождения дистанций. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</i>				
Развитие двигательных способностей 2 ч									
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	1	О -о	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивать свою силу по приведённым показателям	оперативный			
2	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности	1	О -о	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное	Раскрывать историю формирования туризма. Формировать на практике туристские навыки	оперативный			

	и и бережному отношению к природе (экологические требования). <i>Рефераты и итоговые работы.</i>			отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	в пешем походе под руководством преподавателя. Объяснять важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. <i>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</i>				
--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает

- Примерную программу основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения);
- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012.104 с.;
- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142 с.
- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 190 с.: ил.

- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. – 208 с.
- Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);
- Учебник «Физическая культура. 8-9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№№ п/п	Название темы	Дата проведен ия по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведени я по факту	Подпись зам.дирек тора по УВР