

Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н. Кузьмина
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «1» сентября 2020 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2020 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Индивидуальная рабочая программа
по физической культуре
для ученика 7 класса
Шуваева Дмитрия
на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Кочнев Андрей Васильевич,
учитель физической культуры
МКОУ ЛСОШ № 1

Ленинск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Индивидуальная рабочая программа учебного курса по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования).
3. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост: В.И. Лях, А.А. Зданевич. -5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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 в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

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.

Количество часов в год: 51

Количество часов в неделю: 1,5.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	
1.4	Легкая атлетика	
1.5	Кроссовая подготовка	
2	Вариативная часть	
2.1	Баскетбол	
	Итого	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:
Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме 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.

Ученик 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, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 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 корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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.

Ученик 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные 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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительно-, го и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированноеTM качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методический комплект

1. Вилеиский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. -М.: Просвещение - 2014.**Дополнительная литература**
 1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
 2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
 3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако, 2010.-400 с.
 4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеклассовая деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.
 5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеклассовая деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.
 6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеклассовая деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. - 93с.
 7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. -М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
 8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)
 - Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.
 10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафонов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.
 11. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V - XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
 13. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 144с.

Учебно-информационные ресурсы

<i>Электронный адрес</i>	<i>Название сайта</i>
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре

http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			Д/З
					предметные	метапредметные	личностные	
Легкая атлетика	1	Спринтерский бег	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. Выполнять членочный бег.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
	2	Спринтерский бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать правила измерения результатов в легкой атлетике. Знать правила соревнований по легкой атлетике.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. Выполнять членочный бег.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

	3	Спринтерский бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского бега - финиширование. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Выполнять челночный бег.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
	4	Спринтерский бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Демонстрировать технику спринтерского бега в беге на результат. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в	Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1

	5	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Осваивать технику прыжка в длину и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по метанию.	Выполнять технику прыжка в длину - отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
	6	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча 150 г с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Осваивать технику прыжка в длину и метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игро-	Выполнять технику прыжка в длину - отталкивание. Выполнять правила подбора разбега при прыжке в	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Комплекс 1

			скоростно-силовых качеств.	ые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	длину. Выполнять метание мяча на заданное расстояние.	освоенных знаний и имеющегося опыта.	общие интересы.	
	7	Бег на средние дистанции	Бег на 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при беговых упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отводы в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
	8	Бег на средние дистанции	Бег на 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять дисциплинированность, тру-	Комплекс 1
			Правила соревнований в беге на средние дистанции.	и координации при беговых упражнениях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила подвижной игры.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	долюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

	9	Бег по пересеченной местности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
	10	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать вариативность видов спорта.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
	11	Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

	12	Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать , что понимается под культурой поддержки команд.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
	13	Бег по пересеченной местности	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
	14	Бег по пересеченной местности	Бег на 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

	15	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ с гимнасти-	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной дея-	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдачу в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Ком-плекс 1
			ческой палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	тельности. Знать значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.		ситуациях и условиях.	
	16	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 2

	17	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (Д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
	18	Висы. Строевые упражнения	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Развитие физических качеств в выбранном виде спорта.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать развитие физических качеств в выбранном виде спорта.	Выполнять упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

	19	Опорный прыжок.	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
	20	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопререживания.	Комплекс 2
	21	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2

	22	Опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка.	Выполнять прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Комплекс 2
				Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	язык и общие интересы.	
	23	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полуспагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать , как подводятся итоги соревнований.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по канату.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

	24	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по канату.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
	25	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. (Д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по канату.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2

	26	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. (Д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику лазания по канату.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
	27	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию игры в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном уровне. Выполнять правила игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
	28	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эста-	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и коор-	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техничном	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника-	Комплекс 3

			феты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	динации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию игры в волейбол.	уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	их в игровой и соревновательной деятельности.	ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопреживания.	
	29	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
	30	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила волейбола.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

	31	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Ком-плекс 3
	32	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ком-плекс 3
	33	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ком-плекс 3

	34	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
	35	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

	36	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
	37	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
	38	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выпол-	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Комплекс 3

			сывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать игровые действия в условиях учебной деятельности.	правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы при игре.	тельной деятельности.	общие интересы.	
	39	Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным со- противлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в баскетбол. Знать технику безопасности при игре в баскетбол.	Выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжела- тельности, взаимопо- мощи и сопережи- вания.	Ком- плекс 3

	40	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
	41	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

	42	Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать понятие об объеме упражнения.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
	43	Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения..	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
	44	Бег по пересеченной местности	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

	45	Бег по пересеченной местности	Бег на 2000 м на результат. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Возможности спорта - использование в проведении публичных акций.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать о роли спорта в проведении публичных акций.	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила в процессе игры «Лапта».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
	46	Спринтерский бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по легкой атлетике.	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять челночный бег.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
	47	Спринтерский бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать влияние легкоатлетических уп-	Выполнять технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выпол-	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

				ражнений на здоровье. Знать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Знать правила определения результатов в спринте.	нять челночный бег.			
	48	Спринтерский бег	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Функции и задачи спортивного волонтерства.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Выполнять технику спринтерского бега на результат. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять челночный бег.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
	49	Прыжок в высоту. Метание мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Демонстрировать высокий старт. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Знать правила соревнований прыжков в высоту.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

	50	Прыжок в высоту. Метание мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Общие правила и организация индивидуальных соревнований.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Знать общие правила организации индивидуальных соревнований.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
	51	Прыжок в высоту. Метание мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Организация индивидуальных соревнований по легкой атлетике.	Осваивать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на дальность. Знать правила организации индивидуальных соревнований по легкой атлетике.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4