

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**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	
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	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	
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 творчески их 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 корригирующей 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 личностно 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, лазанье 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 сформированное<sup>TM</sup> 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. Вилейский 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 СБ. 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. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.
  5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.
  6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная 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 СВ., Сафронов 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>
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru">http://www.sovsportizdat.ru</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a>	Федерация Интернет образования
<a href="http://www.russiatourism.ru/">http://www.russiatourism.ru/</a>	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре

<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a> :	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html">http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html</a>	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.	<b>Осваивать</b> технику спринтерского бега. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <b>Знать</b> возрастные физиологические особенности развития. <b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять челночный бег.  Выполнять передачу палочки при встречной эстафете.	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 соперничества.	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.	<b>Осваивать</b> технику спринтерского бега. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Раскрывать</b> правила измерения результатов в легкой атлетике. <b>Знать</b> правила соревнований по легкой атлетике.	Выполнять технику спринтерского бега - стартовый разгон. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. Выполнять челночный 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 3x10. Развитие скоростных качеств.	<b>Демонстрировать</b> высокий старт. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в беге на результат. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> 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 соперничества.	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.	<b>Осваивать</b> технику прыжка в длину и метания мяча в цель. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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	<b>Осваивать</b> технику прыжка в длину и метания мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> игровые	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.	вые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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 «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беговых упражнениях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять правила подвижной игры.	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
	8	Бег на средние дистанции	Бег на 1500 м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Проявлять</b> качества выносливости	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Характеризовать явления (действия и поступки),	Проявлять дисциплинированность, трудо-	Комплекс 1
			Правила соревнований в беге на средние дистанции.	и координации при беговых упражнениях. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять правила подвижной игры.	давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	доблестное и упорство в достижении поставленных целей.	

	9	Бег по пересеченной местности	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику бега по пересеченной местности. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. <b>Выполнять</b> 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 соперничества.	Комплекс 1
	10	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику бега по пересеченной местности. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> технику бега по пересеченной местности. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> технику бега по пересеченной местности. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> , 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 соперничества.	Комплекс 1
	13	Бег по пересеченной местности	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Демонстрировать</b> технику бега по пересеченной местности. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. <b>Выполнять</b> 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».	<b>Демонстрировать</b> технику бега по пересеченной местности. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. <b>Выполнять</b> 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-	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений в висе и строевых упражнениях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. <b>Выполнять</b> 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 отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	Комплекс 1
			ческой палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	тельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений в висе и строевых упражнениях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. <b>Выполнять</b> 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.	Комплекс 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.	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений в висе и строевых упражнениях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. <b>Выполнять</b> 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 соперничества.	Комплекс 2
	18	Висы. Строевые упражнения	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Развитие физических качеств в выбранном виде спорта.	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений в висе и строевых упражнениях. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 2
	20	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. <b>Выполнять</b> 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 соперничества.	Ком-плекс 2
	21	Опорный прыжок	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. <b>Выполнять</b> 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.	Ком-плекс 2

	22	Опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка и строевых упражнений. <b>Проявлять</b> 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	Ком-плекс 2
				<b>Выполнять</b> 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 полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Демонстрировать</b> технику акробатических упражнений и лазания по канату. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> , как подводятся итоги соревнований.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.	Ком-плекс 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.	<b>Демонстрировать</b> технику акробатических упражнений и лазания по канату. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.	<b>Демонстрировать</b> технику акробатических упражнений и лазания по канату. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.	<b>Демонстрировать</b> технику акробатических упражнений и лазания по канату. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> терминологию игры в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом 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-	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и коор-	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом	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. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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 сопереживания.	
	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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b>	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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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 соперничества.	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.	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выполнять</b> 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 подбра-	<b>Осваивать</b> технику игры в волейбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в волейбол. <b>Выпол-</b>	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревнова-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Комплекс 3

			сывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	нять 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 сопротивлением 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.	<b>Осваивать</b> технику игры в баскетбол. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач. <b>Проявлять</b> качества быстроты и координации при игре в баскетбол. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> правила игры в баскетбол. <b>Знать</b> 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 доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 3

	40	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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 соперничества.	Комплекс 4
	41	Бег по пересеченной местности	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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 соперничества.	Комплекс 4
	44	Бег по пересеченной местности	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику равномерного бега. <b>Проявлять</b> качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной деятельности. <b>Знать</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику спринтерского бега. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Раскрывать</b> 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. <b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. <b>Знать</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> высокий старт. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> передачу эстафетной палочки. <b>Знать</b> 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.	<b>Демонстрировать</b> высокий старт. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> передачу эстафетной палочки. <b>Знать</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту и метание мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> метание мяча на заданное расстояние. <b>Знать</b> 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.	<b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту и метание мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> метание мяча на дальность. <b>Знать правила</b> 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 соперничества.	Комплекс 4