

Рабочая программа

к линии УМК Г. И. Погадаева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5–9 классы



 Д Р О Ф А

Рабочая программа

к линии УМК Г. И. Погадаева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5–9 классы

3-е издание, переработанное



МОСКВА

ДРОФА

2017

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5
Р13

Рабочая программа. Физическая культура. 5—9 классы : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г. И. Погадаев. — 3-е изд., перераб. — М. : Дрофа, 2017. — 105, [2] с.

ISBN 978-5-358-19143-3

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования к завершённой предметной линии учебников Г. И. Погадаева. Учебники данной линии прошли экспертизу, включены в Федеральный перечень учебников и обеспечивают качественное освоение личностного, метапредметного и предметного содержания учебной программы.

УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-358-19143-3

© ООО «ДРОФА», 2012
© ООО «ДРОФА», 2017, с изменениями

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5—9 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования.

На уровне основного общего образования главными **целями** предмета «Физическая культура» являются:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих **задач**:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс обеспечивает:

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

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

В контрольно-оценочном разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гон-

ки», «Плавание». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

При планировании учебного материала в бесснежных районах Российской Федерации тему «Лыжные гонки» рекомендуется заменять кроссовой подготовкой (при наличии ледового катка — конькобежной подготовкой) либо углублённым изучением темы «Гимнастика».

Формы организации занятий в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучающихся. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитие самостоятельности учащихся способствует организации спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для успешного освоения учащимися учебного материала по физической культуре образовательное учреждение должно иметь соответствующую материально-техническую и учебно-спортивную базу, внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» как составная часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается в основной общеобразовательной школе из расчёта 3 учебных часа в неделю, по 102 часа в каждом классе (всего 510 часов).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплению необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим 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, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- 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 уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами 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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

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, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его 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 и высокую творческую активность;

- 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 целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и эстетические каноны, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, освоение 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 трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- 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 физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных 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 само-

стоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот 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 тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном 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 значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно 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 проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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 внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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 наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;

- 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 физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей состояния здоровья и уровня физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки); ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лёгкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол; правила спортивных игр; игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание: входение в воду и передвижения по дну бассейна; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. (Для бесснежных районов Российской Федерации или при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Теоретический раздел (в процессе занятий)</p> <p><i>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, в туристском походе, при проведении подвижных и народных игр</i></p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой.</p> <p>Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и страховки, неблагоприятные погодные условия</p>	<p>Выполняют указания учителя. Формулируют и строго соблюдают правила техники безопасности</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Первая помощь при травмах. <i>Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения. Общий порядок действий при получении травмы</i></p>	<p>Приобретение знаний и умений по оказанию первой помощи при травмах</p>	<p>Узнают о порядке действий при получении травмы. Учатся определять место, вид, тяжесть полученной травмы и оказывать первую помощь</p>
<p>Распределение на медицинские группы. <i>Основная медицинская группа — дети и подростки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями и с достаточной физической подготовленностью. Подготовительная медицинская группа — учащиеся с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья и имеющие недостаточную физическую</i></p>	<p>Основное предназначение и содержание медицинского и педагогического контроля</p>	<p>Получают представление о распределении на медицинские группы. Узнают, к какой медицинской группе они относятся. Учатся учитывать во время занятий физической культурой рекомендации врача и учителя</p>

<p><i>подготовленность. Специальная медицинская группа — дети и подростки, которые на основании медицинских заключений о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе основной медицинской группы. К подгруппе А относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями. В подгруппу Б входят учащиеся с необратимыми заболеваниями</i></p>		
<p>Гигиенические требования к спортивной одежде. Спортивная одежда предназначена для защиты человека от дождя и снега, излишней потери тепла. Она должна быть лёгкой, не стеснять движений, не затруднять дыхания и кровообращения, предохранять от травм. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта. Основные требования к тканям для спортивной одежды. Уход за спортивной одеждой</p>	<p>Приобретение знаний о гигиенических требованиях к спортивной одежде</p>	<p>Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом физкультурно-спортивных занятий и погодными условиями</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Олимпийские игры древности. Олимпийские игры древности. Виды соревнований на Олимпийских играх в Олимпии. История происхождения меры длины «стадия». Основологающие принципы проведения Олимпийских игр древности. Победители Олимпийских игр древности. Причины отмены древнегреческих Олимпийских игр</p>	<p>Получение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Пересказывают тексты об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (8 ч)		
<p>Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — активная и целенаправленная деятельность, которая обеспечивает укрепление и длительное сохранение психиче-</p>	<p>Приобретение знаний о здоровом образе жизни</p>	<p>Углубляют знания о здоровом образе жизни. Учатся обеспечивать достаточную двигательную активность, управлять эмоциями, применять при</p>

<p><i>ского и физического здоровья. Негативные последствия для здоровья при недостатке двигательной активности. Факторы риска. Значение положительных и отрицательных эмоций для здоровья и самочувствия человека. Соответствие распорядка дня принципам здорового образа жизни. Применение при общении с другими людьми приёмов саморегуляции</i></p>		<p>общении с другими людьми приёмы саморегуляции</p>
<p>Виды дыхания. Роль дыхания в жизни человека. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Основные виды дыхания. Основные правила выполнения дыхательной гимнастики</p>	<p>Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении физических упражнений</p>	<p>Узнают, какую роль играет дыхание в жизни человека, как следует дышать во время выполнения физических упражнений и об основных правилах занятий дыхательной гимнастикой. Выполняют основные виды дыхания</p>
<p>Правильное питание. Значение пищи для человека. Избыток и недостаток в рационе питания углеводов и жиров. Роль белков в питании. Значение витаминов для организма человека. Режим питания в дни тренировок и соревнований. Основные правила здорового питания</p>	<p>Приобретение знаний о правильном питании</p>	<p>Получают новые знания об основных правилах здорового питания. Учатся правильно питаться в дни тренировок и соревнований</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Предупреждение простудных заболеваний. Закаливание — главное средство профилактики простудных заболеваний. Закаливающие процедуры для предупреждения простудных заболеваний. Местное закаливание. Общие закаливающие процедуры. Погружение в реках, озёрах и морях. Комплекс процедур для формирования невосприимчивости к простудным заболеваниям</p>	<p>Приобретение знаний, умений и навыков по предупреждению простудных заболеваний</p>	<p>Получают знания о средствах профилактики простудных заболеваний. Выполняют индивидуально подобранные закаливающие процедуры</p>
<p>Самоконтроль во время занятий. Чтобы занятия физически утомляющими приносили пользу, надо следить за состоянием своего организма, контролировать самочувствие и физические нагрузки. Способы контроля за состоянием организма и самочувствия. Измерение пульса. Норма частоты сердечных сокращений. Проведение ортостатической пробы. Антропометрические измерения</p>	<p>Приобретение знаний о самоконтроле во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Получают знания о способах самоконтроля за состоянием и самочувствием организма. Учатся правильно измерять пульс и проводить ортостатическую пробу</p>

<p>Двигательная активность. <i>Двигательная активность — сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Основные составляющие двигательной активности школьников. Суточная норма двигательной активности. По каким причинам возникает гипокинезия? Различие между гипокинезией и гипергипокинезией</i></p>	<p>Приобретение знаний о двигательной активности и её значении для организма человека</p>	<p>Углубляют знания о двигательной активности и её значении для организма человека. Практически применяют приобретённые знания для обеспечения своей двигательной активности</p>
<p>Подвижные игры с товарищами и одноклассниками. <i>Занятия подвижными играми помогают совершенствоваться в беге, прыжках, метании на меткость и дальность, развивают ловкость, быстроту, силу и сообразительность. Умение самостоятельно проводить подвижные игры с одноклассниками. Схема объяснения условий и порядка проведения подвижной игры</i></p>	<p>Приобретение знаний, умений и навыков по организации и проведению подвижных игр</p>	<p>Узнают о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрируют умения и навыки по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками</p>
<p>Учебно-тренировочная часть</p>		
<p>Лёгкая атлетика (20 ч)</p>		
<p>Лёгкая атлетика. <i>Легкоатлетические виды соревнований</i></p>	<p>Значение занятий лёгкой атлетикой</p>	<p>Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>упражнений. Доступность упражнений лёгкой атлетики. Ценностная значимость занятий лёгкой атлетикой</i></p>		<p>атлетике. Определяют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения</p>
<p>Ходьба. Способы ходьбы: обычная, строевым шагом, спортивная, соответствующая условиям и особенностям местности. Главное требование к технике спортивной ходьбы. Последовательность выполнения упражнений для освоения техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники ходьбы в усложнённых условиях. Ритм дыхания во время ходьбы</p>	<p>Выполнение упражнений в ходьбе</p>	<p>Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы</p>
<p>Бег. Влияние бега на организм человека. Основные виды бега: гладкий, эстафетный, медленный, быстрый, на выносливость, с преодолением препятствий, кросс. Разделение процесса бега на фазы. Допустимые беговые нагрузки</p>	<p>Выполнение беговых упражнений</p>	<p>Узнают о влиянии бега на организм человека, об основных видах и фазах бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения</p>

<p>во время самостоятельных занятий. Беговые упражнения</p>	<p>Прыжки в высоту. Укрепление и развитие мышц при выполнении прыжков в высоту. Ошибки при выполнении разбега. Начало маховых движений рук и опорной ноги. Исправление и исключение технических ошибок при выполнении прыжка переагиванием. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Выполнение прыжков в высоту</p>	<p>Узнают о влиянии прыжков в высоту на укрепление и развитие определённых групп мышц. Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
<p>Прыжки в длину. Фазы прыжка в длину с разбега. Длина разбега при выполнении прыжка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Движения прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильной приземления. Упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину</p>	<p>Выполнение прыжков в длину</p>	<p>Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	
<p>Метания. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Технические упражнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча</p>	<p>Выполнение упражнений в метании</p>	<p>Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метательной руки и технику выполнения метания</p>	

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
<p>Строевые упражнения. Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>	<p>Выполнение строевых упражнений</p>	<p>Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>
<p>Комплексы упражнений. Воздействие на организм человека комплексов гимнастических упражнений. Определение величин нагрузки при выполнении этих упражнений. Способы изменения нагрузки</p>	<p>Регулирование нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>
<p>Утренняя гигиеническая гимнастика. Влияние утренней зарядки на организм человека. Время для выполнения утренней гимнастики (зарядки). Продолжительность использования одного и того же комплекса упражнений.</p>	<p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнение</p>	<p>Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Разучивают комплексы утренней гигиенической гимнастики. Составляют комплексы утренней</p>

<p><i>Структура комплексов упражнений утренняя гимнастика. При- мерные комплексы утренней гиги- енической гимнастики. Самостоя- тельное составление комплексов упражнений зарядки</i></p>		<p>гигиенической гимнастики (заряд- ки) и демонстрируют их выполне- ние</p>
<p>Физкультурные минуты и физ- культурные паузы. Мероприятия, помогающие замедлить утомле- ние и сохранить высокую ум- ственную работоспособность, физкультурная минута. Физкуль- турные паузы. Комплексы физ- культурных минут. Комплексы физкультурных пауз</p>	<p>Выполнение физкультурных ми- нут и физкультурных пауз</p>	<p>Закрепляют знания о пользе физ- культурных минут и физкультур- ных пауз. Разучивают предлагаемые ком- плексы физкультурных минут и физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение ком- плексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p>
<p>Лазанье по канату. Качества, ко- торые развивают упражнения в лазанье по канату. Закрепление практических навыков в лазанье по канату в три и два приёма. Завязывание на канате петлей. Завязывание на канате восьмёр- кой. Завязывание на канате стоя. Подготовительные упражнения</p>	<p>Выполнение упражнений в лазанье по канату</p>	<p>Узнают, какие качества развива- ются при выполнении упражнений в лазанье по канату. Демонстрируют способы лазанья по канату в три и два приёма, заяв- зывание на канате петлей, вось- мёркой и стоя</p>
<p>Висы. Положение тела в висах. Использование спортивных сна- рядов для выполнения простых висов (гимнастическая стенка,</p>	<p>Выполнение упражнений в висах</p>	<p>Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разу- ченных висов.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>лестница, бревно, перекладина, брусья, канат). Хваты для выполнения висов: сверху, снизу, разноимённый. Вис присев сзади. Вис лёжа. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подготовительные упражнения. Помощь и страховка при выполнении висов</i></p>		<p>Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах</p>
<p>Упоры. Положение тела в упорах. Использование спортивных снарядов для выполнения упоров (перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастическая скамейка). Виды упоров: разный, на правой (левой) руке, на двух руках. Размахивание в упоре на брусьях. Помощь и страховка. Устранение ошибок</p>	<p>Выполнение упражнений в упорах</p>	<p>Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение различных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах</p>
<p>Упражнения в равновесии. Место и условия для выполнения упражнений в равновесии. Качество, которые формируются при выполнении упражнений на бревне. Комбинация упражнений в равновесии.</p>	<p>Выполнение упражнений на гимнастическом бревне</p>	<p>Определяют, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями.</p>

<p>Составление произвольной комбинации упражнений на бревне (не менее пяти освоенных элементов)</p>		<p>Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне</p>
<p>Акробатические упражнения. Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Практическое применение навыков, приобретённых во время занятий акробатическими упражнениями. Выполнение кувырка вперёд. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4—8 элементов)</p>	<p>Выполнение акробатических комбинаций</p>	<p>Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение различных акробатических упражнений и произвольной комбинации</p>
<p>Опорные прыжки. Что такое опорный прыжок и особенность его выполнения. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление. Подбор и выполнение разбега. Опорный прыжок через гимнастический козёл или конь (высота 80—100 см) — вскок в упор присев, соскок прогнувшись»</p>	<p>Выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл и гимнастический конь</p>	<p>Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Лыжные гонки (20 ч)</p> <p><i>Лыжные ходы. Когда и почему появились лыжи? Воздействие на организм человека систематических занятий на лыжах. Отличие классических лыжных ходов от свободных. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры на лыжах</i></p>	<p>Совершенствование навыков в передвижении классическими лыжными ходами. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат</p>	<p>Получают новые знания о лыжном спорте и его влиянии на организм человека.</p> <p>Совершенствуют навыки в передвижении классическими лыжными ходами</p>
<p>Подъём «полулёлочкой». На каких участках лыжни применяют подъём «полулёлочкой»? Подъём «полулёлочкой» наискось. Ошибки, допускаемые при подъёме: чрезмерное или недостаточное отведение носка лыжи, слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением руки, слишком короткие шаги, сильный или недостаточный наклон голени ног, наступание задней частью одной лыжи на другую</p>	<p>Выполнение подъёма «полулёлочкой» наискось</p>	<p>Поясняют, на каких участках лыжни применяется подъём «полулёлочкой».</p> <p>Демонстрируют правильное выполнение подъёма «полулёлочкой»</p>

<p>Торможение «плугом». На каких спусках применяются торможения «плугом»? Техника выполнения торможения «плугом». Последовательность разучивания торможения «плугом». Основные ошибки при торможении «плугом»: торможение на прямых ногах, одновременное разведение задников и носков лыж, постановка лыж на плоскость скольжения, а не на внутреннее ребро, слишком резкое торможение, приводящее к падению</p>	<p>Выполнение торможения «плугом»</p>	<p>Объясняют, на каких спусках применяется торможение «плугом». Демонстрируют правильное выполнение торможения «плугом»</p>
<p>Повороты переступанием. Влияние поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах. Участки лыжной трассы, где целесообразно выполнять поворот этим способом. Техника выполнения поворота переступанием. Упражнения для освоения поворота переступанием: односторонний коньковый ход (полуконьковый ход), спуск с подниманием носков лыж, спуск с шагами в сторону. Организация и проведение игр на лыжах с использованием поворотов способом «переступание»</p>	<p>Выполнение поворотов переступанием</p>	<p>Узнают о влиянии поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах и целесообразности их применения на лыжной трассе. Выполняют упражнения для освоения поворотов переступанием. Демонстрируют правильное выполнение поворотов переступанием</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 1 км на результат	Проходят дистанцию 1 км на результат
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Бег по пересечённой местности, в гору и под гору	Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег (до 2,5 км). Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1,5 км на результат	Получают навыки передвижения по пересечённой местности, бега в гору и под гору. Преодолевают кроссовую дистанцию 1,5 км на результат
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
<i>Посадка конькобежца. История появления коньков. Воздействие катания на коньках на организм человека. Правила безопасности во время катания на коньках. Посадка конькобежца. Упражнения для освоения правильной посадки конькобежца</i>	Выполнение упражнений на коньках	Получают знания по истории появления коньков и о воздействии катания на коньках на организм человека. Демонстрируют правильную посадку конькобежца
Оттапливание и скольжение на коньках. Что такое толчок при беге на коньках? Исходное положение	Выполнение упражнений по освоению техники оттапливания и скольжения на коньках	Объясняют, что такое толчок при беге на коньках и каким образом он выполняется.

<p>ние для начала толчка: толчковый конёк находится на ребре лоза и направлен под необходимым углом в сторону, опорная (толчковая) нога согнута, свободная нога подтянута в положении сзади, туловище слегка согнуто и направлено строго вперёд. Особенности правильного выполнения толчка. Упражнения для освоения отталкивания и скольжения на коньках</p>		<p>Демонстрируют исходное положение перед отталкиванием, толчок и скольжение на коньках</p>
<p>Бег на повороте. Торможение «пругом» и «полупругом». Основное отличие бега на повороте от бега по прямой. Особенности техники бега на повороте. Постановка коньков для торможения «пругом». Постановка коньков для торможения «полупругом». Выполнение приёмов на льду</p>	<p>Выполнение бега на повороте и торможения</p>	<p>Знакомятся с техникой бега на повороте, торможения. Демонстрируют правильную технику бега на повороте, торможения «пругом» и «полупругом»</p>
<p>Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)</p>		
<p>Старты в плавании. О пользе занятий плаванием. Виды стартов на соревнованиях по плаванию: с тумбочки, из воды. Влияние техники выполнения старта на ре-</p>	<p>Выполнение старта в плавании</p>	<p>Знакомятся с видами стартов на соревнованиях по плаванию. Выполняют задания по освоению правильной техники стартов</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>зультат пловца. Освоение техники стартового прыжка: упражнения на суше, упражнения в воде, соскоки и прыжки в воду вниз ногами, спады в воду и прыжки головой вперёд. Задания для освоения правильной техники выполнения старта</i></p>		
<p>Кроль на груди. Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди на суше и в воде: движения ног и дыхание, движение рук и дыхание, общее согласование движений. Типичные ошибки и их устранение</p>	<p>Овладение техникой плавания способом «кроль на груди»</p>	<p>Получают знания о технике плавания кролем на груди. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание способом «кроль на груди»</p>
<p>Кроль на спине. В чём сходство и различие между способами плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»? Упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине на суше и в воде: движения ног и дыхание, движение рук и дыхание, общее согласование дви-</p>	<p>Овладение техникой плавания способом «кроль на спине»</p>	<p>Получают знания о технике плавания кролем на спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание способом «кроль на спине»</p>

<p><i>жений. Типичные ошибки и способы их устранения</i></p>		
<h3>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (28 ч)</h3>		
<p>Подвижные игры. <i>О пользе подвижных игр. «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Не давай мяч водящему», «Лыжники на месте!», «Защита укреплёния», «Встречные старты», «Ловля парами», «Передал — садись», «Мяч ловцу», «Удочка протая и командная», «Тяни за булавой» и др.</i></p>	<p>Овладение навыками проведения подвижных игр с друзьями</p>	<p>Определяют пользу подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры с друзьями</p>
<p>Народные игры. <i>Организация и проведение народных игр</i></p>	<p>Овладение навыками проведения народных игр</p>	<p>Разучивают народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить народные игры</p>
<p>Баскетбол. <i>История появления баскетбола. В чём заключается польза от игры в баскетбол? Технические приёмы в баскетболе. Остановки прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в кольцо в движении после</i></p>	<p>Овладение приёмами игры в баскетбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>ведение. Факторы, определяющие точность бросков в кольцо</i></p> <p>Волейбол. История появления волейбола. Волейбол — хорошее средство для развития двигательных качеств. Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча</p>	<p>Овладение приёмами игры в волейбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья.</p> <p>Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол</p>
<p>Футбол. История появления футбола. Польза от игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижение вратаря</p>	<p>Овладение приёмами игры в футбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления футбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол</p>
<p>Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня физической подготовленности. Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передви-</p>	<p>Овладение приёмами игры в бадминтон, теннис, настольный теннис. Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса. Учебная игра</p>	<p>Знакомятся с историей появления бадминтона, тенниса, настольного тенниса. Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в бадминтон, теннис, настольный теннис</p>

<p><i>женни по площадке, приёме пода- чи, ударах снизу, сверху, слева, справа</i></p>		
<h3>Контрольно-оценочный раздел (6 ч)</h3>		
<p>Учащиеся должны иметь представ- ление: о путях формирования здо- рового образа жизни средствами физической культуры и спорта, мерах по предупреждению про- студных заболеваний, планирова- нии двигательного режима на день; одном из олимпийских видов плавания, организации трениро- вочной и игровой деятельности, самоконтроле, правилах безопас- ности.</p>	<p>Определение результативности за- нятий</p>	<p>Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и на- выки</p>
<p>Учащиеся должны уметь: выпол- нять индивидуально подобранные комплексы физических упражне- ний, организовывать тренировоч- ную и игровую деятельность с группой одноклассников, осу- ществлять самоконтроль в про- цессе занятий, использовать при- обретённые знания и умения в по- вседневной жизни</p>		

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Цели и возрастные группы комплекса. Виды испытаний ГТО: обязательные (скоростные возможности, выносливость, сила и гибкость) и по выбору (скоростно-силовые возможности, координационные способности и прикладные навыки)</p>	<p>Расширение и углубление знаний о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО</p>	<p>Расширяют и углубляют знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (10 ч)		
<p>Дневник самоконтроля. Назначение дневника самоконтроля. Показатели усталости, утомления и переутомления. Объективные показатели физического развития человека. Форма дневника самоконтроля</p>	<p>Приобретение практических навыков по ведению дневника самоконтроля</p>	<p>Получают практические навыки ведения дневника самоконтроля. Учатся использовать результаты самоконтроля</p>

<p>Основы самомассажа. Виды самомассажа. Приёмы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, растирание, ударные приёмы (поколачивание, похлопывание, рубление)</p>	<p>Приобретение знаний и умений по выполнению приёмов самомассажа</p>	<p>Приобретают знания и осваивают первичные навыки практического выполнения простейших приёмов самомассажа</p>
<p>Учебно-тренировочная часть</p>		
<p>Лёгкая атлетика (20 ч)</p>		
<p>Бег. Правила соревнований по бегу. Дистанции в беге, которые относятся к средним. Правильная техника бега на средние дистанции: угол наклона туловища, дыхание. Упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции: бег с низкого старта на 20—40 м с максимальной интенсивностью, бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м, бег с высоким подниманием бедра толчка-ми-многоскоками, бег с умеренной интенсивностью на 2—2,5 км, медленный бег в течение 1—5 мин</p>	<p>Приобретение знаний о правилах соревнований и технике бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции</p>	<p>Приобретают знания о правилах соревнований по бегу. Осваивают упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции. Демонстрируют правильную технику бега на средние дистанции</p>
<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Основные</p>	<p>Овладение техникой выполнения прыжка в высоту</p>	<p>Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в высоту</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку</i></p>		<p>ту с разбега способом «перешагивание». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги» в целом. Определение длины своего индивидуального разбега</p>	<p>Овладение техникой выполнения прыжка в длину</p>	<p>Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>
<p>Метание мяча. Правильное держание мяча при метании. Хлестообразное движение руки. Имитация финального усилия с помощью партнёра. Овладение метанием с бросковых шагов. Три варианта</p>	<p>Овладение техникой метания мяча</p>	<p>Закрепляют выполнение приёмов упражнения: правильное держание мяча, хлестообразное движение</p>

<p><i>упражнений для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча. Упражнения для разучивания способов отведения мяча. Отведение мяча способом «вперёд-вниз-назад». Корректировка разбега без броска и с броском»</i></p>		<p>ние руки, имитация финального усилия, три варианта для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча, выполнение бросков в целом</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)</p>		
<p><i>Строевые упражнения. Поворот на пол-оборота. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» и «Пол-оборота налево!»</i></p>	<p>Овладение техникой выполнения поворотов на пол-оборота</p>	<p>Осваивают и демонстрируют умение выполнять повороты на пол-оборота</p>
<p>Комплексы упражнений. Гимнастические упражнения, сгруппированные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз. Современное обновление этих комплексов. Предназначение физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Составление комплексов упражнений и их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют различные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз</p>
<p>Лазанье по канату (шесту)</p>	<p>Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м</p>	<p>Демонстрируют лазанье по канату удобным способом</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Висы и упоры (мальчики). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. Произвольная комбинация упражнений на низкой перекладине с учётом своих возможностей.</p> <p>Комбинация упражнений на брусьях по образцу. Произвольная комбинация упражнений на брусьях с учётом своих возможностей</p>	<p>Составление комплексов упражнений на низкой перекладине и брусьях, их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на низкой перекладине и брусьях</p>
<p>Висы и упоры (девочки). Разучивание обязательной комбинации упражнений на разновысоких брусьях по рисунку. Произвольная комбинация упражнений на разновысоких брусьях с учётом своих возможностей</p>	<p>Составление комплексов упражнений на разновысоких брусьях, их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на разновысоких брусьях</p>
<p>Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии по описанию. Комбинация упражнений на бревне в рисунках для изучения, объяснения и выполнения</p>	<p>Составление комбинаций упражнений в равновесии и их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>

<p>Акробатические упражнения. <i>Элементы техники выполнения кувырка вперед: толчок ногами с одновременным наклоном вперед, сильный наклон головы вперед, чтобы коснуться пола не головой, а лопатками, быстрое круговое движение рук для выполнения группировки, плотная, как в перекатах, группировка, подтягивание руками пятки к ягодицам, движение грудью и головой вперед, основная стойка или прыжок с махом руками вперед.</i> <i>Главные элементы при выполнении кувырков назад. На что следует обратить внимание. Исходные положения для кувырка назад. Виды кувырков назад. Как заканчивать кувырок назад. Кувырок назад в полушагат</i></p>	<p>Освоение техники выполнения кувырков вперед и назад</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение кувырков вперед и назад</p>
<p>Опорные прыжки. <i>Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину» (высота снаряда 95—105 см). Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнения для освоения прыжка</i></p>	<p>Освоение техники выполнения опорных прыжков</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козёл в ширину»</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лыжные гонки (20 ч)		
<p>Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Толчок палками. Возможные ошибки и пути их исправления. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами</p>	<p>Освоение одновременного двухшажного хода</p>	<p>Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом</p>
<p>Подъём «ёлочкой». Где применяется подъём «ёлочкой». Техника выполнения подъёма «ёлочкой». Возможные ошибки при выполнении подъёма «ёлочкой» и способы их устранения</p>	<p>Освоение подъёма «ёлочкой»</p>	<p>Демонстрируют правильную технику выполнения подъёма «ёлочкой»</p>
<p>Повороты и торможение упором. Техника выполнения поворотов во время спуска. Упражнения для освоения поворотов влево и вправо. Упражнения на склоне, которые помогают избежать ошибок при поворотах. Техника выполнения торможения упором</p>	<p>Освоение техники выполнения поворотов и торможения упором</p>	<p>Демонстрируют правильную технику выполнения поворотов и торможения упором</p>
<p>Прохождение дистанции</p>	<p>Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Преодолевают дистанцию 3 км</p>

Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
<i>Преодоление препятствий на местности шагом, наступаая, перешагивая, прыжком в шаге, прыжком согнувшись</i>	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности. Марш-бросок, кросс на дистанцию до 3 км	Осваивают приёмы преодоления препятствий на местности. Совершают марш-бросок, преодолевают кроссовую дистанцию до 3 км
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
<i>Повороты направо, налево, кругом в движении. Бег повороту. Торможение переступанием</i>	Овладение приёмами выполнения поворотов в движении, бега по повороту и торможения. Бег по дистанции до 800 м	Осваивают приёмы выполнения поворотов в движении, бега по повороту и торможения. Преодолевают дистанцию до 800 м
Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)		
<i>Техника плавания брассом. Прикладное значение брасса. Полный цикл движений в брассе. Положения туловища и головы. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений. Упражнения для изучения движений ног и дыхания на суше и в воде, возможные ошибки и пути их исправления. Упражнения для изучения движений рук и дыхания на</i>	Овладение техникой плавания способом «басс»	Осваивают и демонстрируют правильную технику плавания брассом

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
суше и в воде, возможные ошибки и пути их исправления. Упражнения для изучения общего согласования движений на суше и в воде		
Техника выполнения поворотов. <i>Открытые и закрытые повороты. Повороты при плавании способом «кроль на груди»: открытый поворот, открытый поворот «маятников», закрытый поворот, закрытый скоростной поворот. Повороты при плавании способом «брасс»: открытый, закрытый</i>	Овладение техникой выполнения поворотов	Осваивают и демонстрируют правильную технику выполнения открытых и закрытых поворотов
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (26 ч)		
Подвижные игры. <i>«Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.</i>	Совершенствование навыков проведения подвижных игр	Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры
Народные игры. <i>Объединяющее значение игр в жизни разных народов. Организация и проведение народных игр. «Горелки», «Большой мяч», «Волк»</i>	Совершенствование навыков проведения народных игр	Разучивают предлагаемые народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить разученные игры

<p>Баскетбол. Ведение мяча. Положение игрока при введении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча; подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза. Факторы, определяющие точность броска в кольцо. Фазы броска. Броски одной рукой сверху для атаки кольца в движении с близких дистанций и из-под щита</p>	<p>Совершенствование навыков ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо</p>	<p>Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо одной рукой</p>
<p>Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху; подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками; подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения</p>	<p>Совершенствование техники выполнения приёма и передачи мяча</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу</p>
<p>Футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка мяча подошвой. Игра вратаря</p>	<p>Овладение приёмами игры в футбол</p>	<p>Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в футбол</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору)</p>	<p>Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом возрастных изменений</p>	<p>Демонстрируют приобретённые ранее умения и навыки в избранной игре</p>
<p>Контрольно-оценочный раздел (6 ч)</p>		
<p>Учащиеся должны иметь представления: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья, разнородностях массажа, планировании двигательного режима на неделю, девизе, символике и ритуале Олимпийских игр, организации соревновательной и игровой деятельности, правилах безопасности выполнения упражнений. Учащиеся должны уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни</p>	<p>Определение результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>История развития олимпийского движения в России. Встреча спортсменов олимпизма на Учредительном конгрессе в Париже (1894). Делегат от России А. Д. Бутковский. Появление русских фамилий в протоколах IV Олимпиады (1908). Создание Российского олимпийского комитета. Создание Олимпийского комитета СССР. Вклад наших спортсменов в современное олимпийское движение</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения</p>
<p>Физическая культура и спорт в жизни человека. Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Их поддержка на государственном уровне. Воздействие физических упражнений на организм человека. Рациональное приращение физических упражнений</p>	<p>Приобретение знаний о пользе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Приобретают знания о значении физической культуры и спорта в жизни каждого человека</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Практический раздел		
Методико-практическая часть (12 ч)		
<p>Причины травматизма. Низкая культура поведения занимающихся; отсутствие надежной одежды и обуви для занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий; неисправность оборудования и спортивного инвентаря; чрезмерные нагрузки; неблагоприятные погодные условия; отягощенные самоотраховки и страховки; нарушение требований техники безопасности</p>	<p>Расширение и углубление знаний о причинах травматизма при выполнении физических упражнений</p>	<p>Характеризуют причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и народными играми, баскетболом, волейболом, футболом,</p>	<p>Углубление знаний и укрепление навыков соблюдения безопасности во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Формулируют и строго выполняют правила техники безопасности</p>

<p><i>льжмой подготовкой, плаванием, в туристском походе</i></p> <p>Первая помощь при травмах. Порядок действий при получении травмы. Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте. Приёмы оказания первой помощи. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, реломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, тепловые удары, солнечные удары, обморожения, общее охлаждение организма</p>	<p>Овладение навыками оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах</p>
<p>Распределение на медицинские группы. Виды медицинских групп: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Основания для распределения школьников на медицинские группы</p>	<p>Получение знаний о медицинских группах, их видах, предназначении и составе</p>	<p>Получают представление о видах медицинских групп и порядке их комплектования, условиях перевода из одной группы в другую</p>
<p>Гигиенические требования к спортивной одежде. Внешний вид одежды. Обеспечение теплого равновесия организма. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта</p>	<p>Приобретение знаний о гигиенических требованиях к спортивной одежде</p>	<p>Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p><i>Бег. История возникновения и развития бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на технику бега. Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции. Различные техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Финишный бросок</i></p>	<p>Овладение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</p>	<p>Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции</p>
<p><i>Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств прыгуна в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Специальная прыжковая подготовка. Развитие прыгучести. Упражнения для самостоятельных занятий</i></p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту с разбега</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега</p>
<p><i>Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину; быстрота,</i></p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега</p>

<p>точность разбега, прыгучесть. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения: прыжки через широкие препятствия, гимнастические упражнения, прыжки через двойные препятствия, прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам</p>		
<p>Метание мяча. Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Рекомендуемые упражнения для правильного выполнения хлёста руки. Метание мяча через препятствие. Упражнения, позволяющие тренировать выполнение прыжкового движения плечом. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полёта. Броски с одного шага и со скрестного шага</p>	<p>Совершенствование техники метания мяча</p>	<p>Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)</p>		
<p>Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды строевого шага</p>	<p>Совершенствование техники движения строевым шагом</p>	<p>Совершенствуют навыки и умения в движении строевым шагом</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лазанье по канату (шесту)	Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м	Демонстрируют лазанье по канату в два приёма на 2,2—4 м
Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. <i>Составление индивидуального комплекса упражнений зарядки.</i> Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	Самостоятельная разработка комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	Разрабатывают и демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз
Висы и упоры (мальчики). На низкой перекладине: подгём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемахом правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо) перемахом правой (левой) ногой, соскок с поворотом на 90 градусов. На брусьях: выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок	Разучивание упражнений на низкой перекладине и брусьях	Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине. Демонстрируют разученные упражнения на брусьях
Висы и упоры (девочки). На разновысоких брусьях: подгём переворо	Разучивание упражнений на разновысоких брусьях	Выполняют разученные упражнения на разновысоких брусьях

<p><i>том в упор на нижнюю жердь; перемахи правой и левой ногами в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь</i></p>		
<p>Упражнения в равновесии. <i>Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Повторение разученных ранее упражнений в равновесии. Разучивание комбинации упражнений на бревне по рисунку. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне</i></p>	<p>Разучивание упражнений в равновесии</p>	<p>Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений в равновесии</p>
<p>Акробатические упражнения. <i>Кувырок назад в полушагата, Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации</i></p>	<p>Разучивание акробатических упражнений</p>	<p>Выполняют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию</p>
<p>Опорные прыжки. <i>Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину; ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения. Страховка и помощь</i></p>	<p>Совершенствование техники выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл</p>	<p>Демонстрируют выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину. Учатся правильно оказывать помощь и страховку товарищам</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p align="center">Лыжные гонки (20 ч)</p> <p>Одновременный одношажный ход. Условия для приращения одновременного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движений рук и ног. Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода</p>	Освоение одновременного одношажного хода	Разучивают и демонстрируют передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом
<p>Подъём скользящим ходом. Техника подъёма скользящим ходом. Выбор места для отработки скользящего хода. Условия овладения скользящим ходом</p>	Освоение подъёма скользящим ходом	Разучивают и демонстрируют выполнение подъёма скользящим ходом
<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника мягкого преодоления неровностей при спуске. Спуск со склона со спадом. Выкат после спуска. Преодоление встречного склона. Преодоление уступа. Преодоление бугра на склоне. Преодоление впадины</p>	Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы	Разучивают и демонстрируют правильное преодоление бугров и впадин при спуске с горы

<p>Разворот на месте махом. Преимущество разворота махом перед разворотом переступанием. Техника выполнения разворота на месте махом</p>	<p>Освоение техники выполнения разворота на месте махом</p>	<p>Разучивают и демонстрируют правильное выполнение разворота на месте махом</p>
<p>Прохождение дистанции</p>	<p>Прохождение дистанции на 3,5 км</p>	<p>Преодолевают дистанцию до 3,5 км</p>
<p>Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)</p>		
<p><i>Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве</i></p>	<p>Освоение высокого старта в группе и приёмов бега по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км</p>	<p>Осваивают выполнение высокого старта в группе, приёмы передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,5 км</p>
<p>Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)</p>		
<p><i>Старт. Бег на скорость по прямой и повороту</i></p>	<p>Разучивание старта и освоение бега на скорость по прямой и повороту. Бел на дистанцию до 1000 м</p>	<p>Разучивают технику старта и скоростного бега по прямой и повороту. Преодолевают дистанцию 1000 м</p>
<p>Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)</p>		
<p>Плавание способом «на боку». Что такое прикладное плавание?</p>	<p>Освоение техники плавания способом «на боку»</p>	<p>Осваивают и демонстрируют плавание способом «на боку»</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Техника плавания способом «на боку». Движения ногами на суше и в воде. Упражнения для обучения согласованным движениям руками и ногами при задержке дыхания на суше и в воде. Упражнения для развития движений руками и ногами, согласованных с дыханием</p>		
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (24 ч)		
<p>Подвижные игры. «Прыжок за прыжком», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Сильный бросок», «Вызов», «Круговая лапта», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.</p>	<p>Разучивание новых подвижных игр</p>	<p>Разучивают игры, организуют их проведение</p>
<p>Народные игры. «Блуждающий мяч», «Жмурки», «Ляпка», «Лепта», «Повишки в кругу», «Малечина-калечина»</p>	<p>Разучивание новых народных игр</p>	<p>Разучивают игры, организуют их проведение</p>
<p>Баскетбол. Повороты: варианты применения, упражнения для освоения поворотов вперёд и назад,</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре</p>

<p>возможные ошибки.</p> <p><i>Передача двумя руками снизу: подготовительная фаза, основная фаза.</i></p> <p><i>Ловля мяча одной рукой: подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза.</i></p> <p><i>Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч.</i></p> <p><i>Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания, специальные упражнения для овладения техникой вырывания мяча.</i></p> <p><i>Бросок одной рукой сверху в прыжке: подготовительная фаза, основная фаза, бросковое движение кистью.</i></p> <p><i>Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния, значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения броска</i></p>		
<p>Волейбол. Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке. Приём подачи. Варианты соединения</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>кистей для приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая силовая подача с вращением мяча. Верхняя прямая планирующая подача</i>		
Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Деусторонняя игра	Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре
Бадминтон, теннис, настольный теннис	Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом анатомо-физиологических изменений	Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки в избранной игре
Контрольно-оценочный раздел (6 ч)		
Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием, дыхании при статических и динамических физических нагрузках, влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двига-	Определение результативности занятий	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки

<p><i>тельного режима на месяц, истории олимпийского движения в России, организации занятий с младшими школьниками, самоконтроле при коррекции осанки, безопасности, самообороне и страховке на занятиях.</i></p> <p>Учащиеся должны уметь: планировать и осуществлять коррекционные действия, способствующие гармоничному развитию телосложения, использовать приобретённые знания и умения в практической повседневной жизни</p>		
---	--	--

8 КЛАСС (102 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Девиз олимпийского движения. Что символизирует сплетённый из пяти колец знак Олимпийских игр. Порядок зажже-</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>ния олимпийского огня. Место хранения олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена</i></p> <p>Физическая культура личности. Качества, характерные для людей высокой культуры. Какое отношение к общей культуре имеет физическая культура? Специфические черты физической культуры на основных исторических этапах развития человечества. Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой</p>	<p>Приобретение знаний о физической культуре личности</p>	<p>Приобретают знания о физической культуре личности и её месте в общественной культуре</p>
Практический раздел		
Методико-практическая часть (14 ч)		
<p>Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Причины травматизма. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Закрепление ранее приобретённых знаний и умений</p>	<p>Закрепляют ранее приобретённые знания, умения и навыки</p>

<p>Распределение на медицинские группы. Гигиенические требования к спортивной одежде</p>		
<p>Туристский поход. Документация на право проведения пешего похода. Маршрутная книжка. Получение допуска на участие в походе. Выбор маршрута. Укладка рюкзака</p>	<p>Приобретение знаний и освоение умений, необходимых в туристском походе</p>	<p>Демонстрируют знания и умения, необходимые в туристском походе</p>
<p>Учебно-тренировочная часть</p>		
<p>Лёгкая атлетика (20 ч)</p>		
<p>Бег. Эстафетный бег — один из видов командного бега. Состав эстафетной команды: группа мальчиков, группа девочек, смешанная группа, эстафеты, различные по условиям бега: встречные, с последовательными этапами по круговой дорожке на стадионе, кольцевые (на улице или на местности), звездные. Факторы, влияющие на результат эстафетной команды. Пратаб соревнования в эстафетном беге. Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте.</p>	<p>Закрепление техники эстафетного бега</p>	<p>Демонстрируют правильную технику эстафетного бега</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядка передачи эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх. Передача эстафетной палочки сверху вниз. Ошибки, допускаемые во время старта, рекомендации по их устранению. Ошибки, допускаемые во время бега по дистанции, рекомендации по их устранению</i></p>		
<p>Прыжки в высоту и длину. Общие правила проведения разминки перед тренировкой и соревнованием. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту и длину ранее разученными способами</p>	<p>Закрепление техники выполнения прыжков в высоту и длину</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту и длину различными способами</p>
<p>Метание мяча. Игровые задания с метанием мяча. Игра «Подвижная цель» (место и инвентарь, подготовка к игре, описание игры, правила игры). Метание мяча на дальность</p>	<p>Закрепление техники метания мяча</p>	<p>Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность</p>

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
Строевые упражнения. Повороты в движении строевым шагом	Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Освоение поворотов в движении строевым шагом	Выполняют ранее разученные приёмы и упражнения. Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом
Лазанье по канату (шесту)	Лазанье по канату (шесту) изучеными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (мальчики)	Демонстрируют лазанье по канату (шесту) на 2,8—4,5 м
Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	Составление и разучивание новых комплексов упражнений	Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физических минут и физкультурных пауз
Висы и упоры (мальчики). На низкой перекладине: подём в упор, перекладина назад в вис зависом вверх, спад назад в вис зависом на подколенике, перехватом одноимённой ноги с перехватом левой (правой) руки и переходом в вис на подколенике, из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках: выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подём в сед ноги врозь	Разучивание упражнений на низкой перекладине и брусках	Осваивают и демонстрируют упражнения на низкой перекладине и брусках

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p> <p>Висы и упоры (девочки). <i>На разновысоких брусьях: выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подтём переворотом в упор, из размахи-вания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ноги подтём переворотом в упор на верхнюю жердь</i></p>	<p>Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений</p> <p>Разучивание упражнений на разновысоких брусьях</p>	<p>Демонстрируют выполнение самостоятельного составленных комбинаций упражнений в висах и упорах</p> <p>Осваивают и демонстрируют упражнения на разновысоких брусьях</p>
<p>Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p>	<p>Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют самостоятельно составленные произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p>
<p>Упражнения в равновесии. <i>Комбинация упражнений на бревне: на-вис в упор присев, упор ноги врозь, ша-ги польки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну</i></p>	<p>Разучивание комбинации упражне-ний в равновесии</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученной комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>

<p>Акробатические упражнения. <i>Мальчики. Кувырок назад в упор стоя ногами врозь, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках; акробатическая комбинация, произвольная акробатическая комбинация.</i> <i>Девочки. «Мост» наклоном назад с помощью, поворот с «моста» в упор присев; акробатическая комбинация; произвольная акробатическая комбинация.</i></p>	<p>Разучивание акробатических упражнений и комбинаций</p>	<p>Выполняют разученные акробатические упражнения и комбинации</p>
<p>Опорные прыжки. Мальчики. <i>Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; технические ошибки и пути их устранения; страховка при прыжках через гимнастический козёл.</i> <i>Девочки. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; технические ошибки и пути их исправления; помощь и страховка</i></p>	<p>Разучивание опорных прыжков</p>	<p>Выполняют разученные опорные прыжки</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лыжные гонки (20 ч)		
Коньковые ходы. Отличие коньковых ходов от классических. Полу-коньковый одновременный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход	Разучивание коньковых ходов	Демонстрируют передвижение на лыжах полуконьковым одновременным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом
Поворот «плугом». Техника выполнения поворота «плугом»	Совершенствование техники поворота «плугом»	Демонстрируют правильное выполнение поворота «плугом»
Прохождение дистанции	Прохождение дистанции до 3—5 км	Преодолевают дистанцию до 3—5 км
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения	Бег по слабопересечённой и пересечённой местности с изменением направления движения. Преодоление кроссовой дистанции до 3,8 км	Осваивают навыки передвижения бегом по слабопересечённой и пересечённой местности с изменением направления движения. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,8 км
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
Бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую. Бег по пово-	Разучивание бега по большой и малой дорожке с переходом на прямую	Осваивают технику бега по большой и малой дорожке с переходом

<p><i>роту. Бег с маховыми движениями одной и двумя руками</i></p>	<p>мой. Совершенствование техники бега по повороту и бега с маховыми движениями двумя руками и одной. Бег на дистанцию 1300—1500 м</p>	<p>на прямой. Совершенствуют технику бега по повороту и бега с маховыми движениями одной и двумя руками. Преодолевают дистанцию 1300—1500 м</p>
<p>Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)</p>		
<p>Применение спасательных средств. Простейшие спасательные средства: спасательные круги, спасательные шары, маты, спасательная верёвка конструкции Александрова, багры, спасательные нагрудники, пояса и жилеты. При каких обстоятельствах следует использовать то или иное спасательное средство</p>	<p>Приобретение навыков по применению спасательных средств</p>	<p>Учатся применять практически различные спасательные средства</p>
<p>Плавание различными способами. Плавание ранее разученными способами</p>	<p>Практическое закрепление навыков плавания освоенными ранее способами</p>	<p>Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами</p>
<p>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (22 ч)</p>		
<p>Подвижные игры. «Перестрелка», эстафета с ведением мяча и броском в кольцо, «Борьба за мяч» и др. Схема разучивания подвижной игры: место, инвентарь, подготовка, описание игры, правила игры</p>	<p>Разучивание подвижных игр</p>	<p>Разучивают подвижные игры и демонстрируют умение организовать их проведение</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Народные игры. «Мячик кверху», «Золотые ворота», «Капканчики»</p>	<p>Разучивание народных игр</p>	<p>Разучивают народные игры и демонстрируют умение организовать их проведение</p>
<p>Баскетбол. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча «крюком». Передача мяча кисти. Передача мяча сбоку. Перехват мяча у игрока, выполняющего передачу с места, при ведении и при передаче в движении. Овладение мячом, отскокившим от щита или кольца</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Разучивают технические приёмы и применяют их в игре</p>
<p>Волейбол. Верхняя боковая подача. Верхняя боковая подача без вращения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой в опорном положении. Приём мяча одной рукой в падении назад с перекатом на бедро и спину. Приём мяча одной рукой снизу с падением вперёд на руки</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Разучивают технические приёмы и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре</p>
<p>Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подёма, средней лба по летящему мячу.</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре</p>

<p><i>Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места</i></p>	<p>Бадминтон, теннис, настольный теннис</p>		<p>Восстановление, закрепление и совершенствование умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учётом индивидуальных особенностей учащихся</p>	<p>Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки в избранной игре</p>
<p>Контрольно-оценочный раздел (6 ч)</p> <p>Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физической культуры на органы дыхания, планировании двигательного режима на учебную четверть (триместр), организации игровой деятельности среди учащихся младших классов, самоконтроле, безопасном выполнении физических упражнений, оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Учащиеся должны уметь: использовать внутренние резервы и возможности для повышения результативности занятий физическими упражнениями, творчески использовать средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни</p>		<p>Определение результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки</p>	

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>История олимпийского движения. Что такое олимпизм? Цели олимпийского движения в Олимпийской хартии. Идеи Кубертена, имеющие значение для всего человечества. Применение олимпийских принципов в своей жизни. Место проведения очередных Олимпийских игр</p>	<p>Приобретение знаний о современном олимпийском движении</p>	<p>Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр</p>
<p>Занятия физической культурой как средство преодоления и профилактики вредных привычек. Вред табакокурения, наркотиков и алкоголя. Влияние на организм человека физической культуры. Польза командных игр. Сравнение влияния занятий физической культурой и вредных привычек на организм человека</p>	<p>Приобретение знаний о роли физической культуры в преодолении и профилактике вредных привычек</p>	<p>Осознают свой выбор в пользу занятия физической культурой и отказа от вредных привычек</p>

Практический раздел

Методико-практическая часть (16 ч)

Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий. Что такое физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. Распределение нагрузки на занятиях. Отслеживание нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. «Натуживание». План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы. Расчёт нагрузки в 70% от максимального теста

Приобретение знаний и умений по распределению физической нагрузки

Демонстрируют знания и умения по управлению физической нагрузкой во время самостоятельных занятий

Формы занятий физической культурой. Известные формы занятий физической культурой: уроки, самостоятельные занятия, походы, соревнования. Схема организации занятия; подготовительная (разминка), основная и заключительная части. От чего зависит успешность освоения физических упражнений, развитие быстрого

Приобретение знаний и умений по выбору формы занятий физической культурой

Демонстрируют знания и умения по использованию разных форм занятий физической культурой

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>ты, силы, ловкости, выносливости. От чего зависит эффект самостоятельных занятий</i></p>		
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p>Рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой. Соблюдение определённых правил: получить разрешение врача для занятий лёгкой атлетикой; знать, какие упражнения можно делать в зависимости от состояния здоровья; порядок включения в тренировку после перенесённой простуды; при какой погоде тренироваться; что следует учитывать, прежде чем увеличивать нагрузку; организуя тренировочного процесса</p>	<p>Приобретение знаний по соблюдению рекомендаций для занимающихся лёгкой атлетикой</p>	<p>Выполняют рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой</p>
<p>Бег на местности (кросс). Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление:</p>	<p>Разучивание способов преодоления различных препятствий во время кросса</p>	<p>Демонстрируют способы преодоления различных препятствий во время кросса</p>

<p><i>большой канавы; высокие и жёстких препятствий с опорой ногой и рукой</i></p>		
<p>Краткие рекомендации для занимающихся бегом. Команда «Внимание!». Команда «Марш!». Движение рук во время бега по дистанции. Где и как тренироваться. Специальные силовые упражнения для ног. Упражнения на быстроту (бег с ускорением, рывки)</p>	<p>Освоение кратких рекомендаций для занимающихся бегом</p>	<p>Формулируют и применяют краткие рекомендации для занимающихся бегом</p>
<p>Прыжки в длину. Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»</p>	<p>Разучивание прыжка способом «прогнувшись»</p>	<p>Демонстрируют выполнение упражнений, которые используются при освоении прыжков в длину способом «прогнувшись»</p>
<p>Прыжки в высоту. Рекомендации по организации и проведению занятий на прыжках в высоту. Прыжки на возвышении. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Совершенствование техники прыжков в высоту</p>	<p>Демонстрируют правильную технику прыжков в высоту</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Метание. Игры с элементами метания. Игра «Город за городом»: место и инвентарь; подготовка к игре; описание хода игры. Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность</p>	<p>Совершенствование техники метания мяча</p>	<p>Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность</p>
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
<p>Строевые упражнения</p>	<p>Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений</p>	<p>Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения</p>
<p>Лазанье по канату (шесту)</p>	<p>Лазанье по канату (шесту) в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики)</p>	<p>Демонстрируют лазанье по канату в два, три приёма на 3—5 м, мальчики — лазанье без помощи ног до 3 м</p>
<p>Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение для человека. Примерные комплексы: утренней гигиенической гимнастики; физической гимнастики; физической паузы. Что необходимо учитывать при их составлении и как часто необходимо обновлять</p>	<p>Разучивание и составление новых комплексов упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физических минут, физкультурных пауз</p>

<p>Висы и упоры (мальчики). Комбинация упражнений на перекладыше; из виса подгём переворотом в упор; из размахивания в висе на подколенах (руки вверх) соскок махом назад. На брусьях: подгём махом вперёд в упор; из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь</p>	<p>Разучивание упражнений в висах и упорах</p>	<p>Осваивают и демонстрируют комбинации упражнений в висах и упорах</p>
<p>Висы и упоры (девочки). Комбинация на брусьях разной высоты: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с двойным перемахом правой ноги в вис лёжа на нижней жерди</p>	<p>Разучивание упражнений на разновысоких брусьях</p>	<p>Осваивают и демонстрируют упражнения на разновысоких брусьях</p>
<p>Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений: наскок на бревно (70—80 см) с опорой правой (левой) ноги в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки; прыжок толчком одной и махом другой в полуприсед; сед углом. Произвольная комбинация упражнений в равновесии на бревне</p>	<p>Разучивание готовой и составление своей произвольной комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>	<p>Демонстрируют комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Акробатические упражнения. <i>Мальчики. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения: 1. Кувырок вперёд. 2. Длинный кувырок вперёд. 3. Кувырок вперёд прыжком. 4. Кувырок вперёд прыжком с гимнастического мостика (трамплина). 5. Кувырок вперёд с разбега на горку матов. Составление своего варианта акробатической комбинации. Девочки. Разучивание предло- женной акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своего варианта акробатической комбинации</i></p>	<p>Разучивание акробатических упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений</p>
<p>Опорные прыжки. <i>Мальчики. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота снаряда 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см). Девочки. Опорный прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота снаряда</i></p>	<p>Освоение техники опорных прыжков</p>	<p>Демонстрируют технически правильное выполнение освоенных опорных прыжков</p>

<p>105—110 см), <i>помощь и страховка при выполнении опорных прыжков. Последовательность действий при освоении прыжка боком через гимнастический конь. Разучивание опорных прыжков по описанию и рисункам.</i></p>		
<p>Лыжные гонки (20 ч)</p>		
<p>Попеременный четырёхшажный ход. Применение попеременного четырёхшажного хода. Техника выполнения хода. Типичные ошибки и способы их устранения</p>	<p>Освоение техники передвижения на лыжах попеременным четырёхшажным ходом</p>	<p>Демонстрируют технику попеременного четырёхшажного хода</p>
<p>Переходы с хода на ход. Чем вызвана необходимость периодически менять лыжные ходы. Способы перехода с одного хода на другой: прямые переходы, с прокатом, с незаконченным толчком одной палкой и др., переход с попеременного двухшажного на одноременный ход. Типичные ошибки; укорочение шагов; потеря ритма; нечёткость движений</p>	<p>Освоение техники перехода с хода на ход</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения перехода с хода на ход</p>
<p>Прохождение дистанции</p>	<p>Прохождение дистанции 4—5 км</p>	<p>Преодолевают дистанцию 4—5 км</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Кроссовая подготовка		
Бег по пересечённой местности	Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Кросс до 4 км	Совершенствуют технику бега по пересечённой местности. Преодолевают на время расстояние до 4 км
Конькобежная подготовка		
Бег на коньках. <i>Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту</i>	Разучивание входа в поворот и выхода из поворота. Освоение техники бега по большому и малому повороту. Бег на дистанцию 500—2000 м	Осваивают технику входа в поворот и выхода из поворота, бега по большому и малому повороту. Бегут на дистанцию 500—2000 м
Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)		
<p>Приёмы оказания помощи утопающим. Причины несчастных случаев на воде и гибели людей. Помощь по спасению тонущего. Приёмы освобождения от захватов утопающего. Способы транспортировки пострадавшего. Вынос потерпевшего из воды. Первая помощь до прибытия врача. Предупреждение несчастных случаев на воде</p>	Освоение приёмов оказания помощи утопающим	Демонстрируют освоенные приёмы оказания помощи утопающим

<p>Плавание различными способами. Плавание ранее разученными способами. Совершенствование приобретённых умений и навыков в плавании</p>	<p>Совершенствование ранее разученных способов плавания</p>	<p>Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами</p>
<p>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (20 ч)</p>		
<p>Подвижные игры. «Перетягивание каната», «Мяч ловцу», пионербол, «Юла», «Прягуны и пятнашки», «Охрана капитана» и др. Порядок разучивания и организации проведения представленных игр</p>	<p>Разучивание подвижных игр</p>	<p>Демонстрируют умение организовать проведение разученных игр</p>
<p>Народные игры. «Кто первый?», «Ловишки», «Борьба на палке», «Клёк», «Школа мяча», «Займи место». Порядок и организация проведения этих игр</p>	<p>Разучивание народных игр</p>	<p>Демонстрируют умение организовать проведение разученных народных игр</p>
<p>Баскетбол. <i>Скрытая передача мяча за спиной. Бросок «крюком».</i> Использование разученных игровых приёмов в соревновательной обстановке</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Демонстрируют скрытую передачу мяча за спиной, бросок «крюком» в соревновательной обстановке</p>
<p>Волейбол. <i>Передача мяча в прыжке. Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом</i></p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p><i>мяча влево (вправо) и поворотом туловища. Атакующий удар с поворота туловища. Боковой атакующий удар. Блокирование: одиночное, групповое. Использование игровых приёмов в игровой обстановке</i></p>		
<p>Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманное движение. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра</p>	<p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, выполняемых в игре</p>
<p>Бадминтон, теннис, настольный теннис</p>	<p>Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре. Выполнение упражнений на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые навыки и умения в избранной игре. Учатся исправлять технические и тактические ошибки</p>

Контрольно-оценочный раздел (6 ч)

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятых физических упражнениями на основные системы организма, планировании двигательного режима на учебный год, организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками, средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности, обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь: творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни

Определение результативности занятий

Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РЕАЛИЗУЮЩИЕ ПРИМЕРНУЮ И РАБОЧУЮ ПРОГРАММЫ

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Муравьёв В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008.

Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ (ТАБЛИЦЫ)

«Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом».

«Упражнения для рук и плечевого пояса».

- «Наклоны вперёд, назад и в стороны».
- «Повороты и круговые движения туловища».
- «Приседания, прыжки, упражнения в упоре».
- «Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания».
- «Упражнения в парах лицом друг к другу».
- «Упражнения в парах спиной друг к другу».

ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Телевизор с универсальной подставкой.

Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Копировальный аппарат.

Цифровая видеокамера.

Цифровая фотокамера.

Мультимедиапроектор.

Экран на штативе или навесной.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козёл гимнастический.

Конь гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Брусья гимнастические разновысокие.

Брусья гимнастические параллельные.
Канат для лазания с механизмом крепления.
Мосты гимнастические подкидные.
Скамейки гимнастические жёсткие.
Скамейки гимнастические мягкие.
Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).
Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.
Скамья атлетическая вертикальная.
Скамья атлетическая наклонная.
Стойка для штанги.
Штанги тренировочные.
Гантели наборные.
Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина.
Коврики гимнастические.
Станок хореографический.
Акробатическая дорожка.
Маты гимнастические.
Мячи набивные (1, 2, 3 кг).
Мячи малые (теннисные).
Скакалки гимнастические.
Мячи малые (мягкие).
Палки гимнастические.
Обручи гимнастические.
Коврики массажные.
Секундомер настенный с защитной сеткой.
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.
Сетка для переноса малых мячей.

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Барьеры легкоатлетические тренировочные.
Флажки разметочные на опоре.
Лента финишная.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная (10; 50 м).
Номера нагрудные.

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные.

Сетка для переноски и хранения мячей.
Жилетки игровые с номерами.
Стойки волейбольные универсальные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
Табло перекидное.
Ворота для мини-футбола.
Сетка для ворот мини-футбола.
Мячи футбольные.
Номера нагрудные.
Компрессор для накачивания мячей.

Туризм

Палатки туристские (двухместные).
Рюкзаки туристские.
Комплект туристский бивуачный.

Измерительные приборы

Пульсомер.
Шагомер электронный.
Комплект динамометров ручных.
Динамометр становой.
Ступенька универсальная (для степ-теста).
Тонометр автоматический.
Весы медицинские с ростомером.

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

Дополнительный инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (перемещаемая).

Спортивные залы

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Полоса препятствий.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный стандарт основного общего образования.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.

Примерная основная образовательная программа основного общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5—9 КЛАССЫ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным

физическим развитием и физической подготовленностью, формированием личностных качеств и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Примерные требования
к двигательной подготовленности учащихся 5 класса**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Зада- ние выпол- нено с ре- зульт- татом ниже 4 бал- лов	5,8	6,2	Зада- ние выпол- нено с ре- зульт- татом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминут- ный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с ме- ста, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с раз- бега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с раз- бега, см	100	85		95	75	
Метание мя- ча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220	250	170		

Окончание табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		14	8	
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7,15	8,50	
Бег на лыжах 2 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, м	38	14		38	14	

**Примерные требования
к двигательной подготовленности учащихся 6 класса**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов

Продолжение табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		—	—	
Подтягивание из вися лёжа, раз	—	—		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	

Окончание табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на конь- ках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, мин, с	50 м — 1,00	25 м — б/в		50 м — 1,00	25 м — б/в	

**Примерные требования
к двигательной подготовленности учащихся 7 класса**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Зада- ние выпол- нено с ре- зульт- татом ниже 4 бал- лов	5,5	6,0	Зада- ние выпол- нено с ре- зульт- татом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	

Окончание табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на коньках 100 м, с	21	23		23	25	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, мин, с	50 м — 0,56	25 м — б/в		50 м — 1,08	25 м — б/в	

**Примерные требования
к двигательной подготовленности учащихся 8 класса**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	

Продолжение табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км	—	б/в		—	б/в	

Окончание табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на коньках 300 м, мин, с	1,00	1,20		1,15	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	—	—		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		—	б/в	
Кросс 5000 м				—	б/в	
Плавание, мин, с	50 м — 0,52	25 м — б/в		50 м — 1,06	25 м — б/в	

**Примерные требования
к двигательной подготовленности учащихся 9 класса**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		—	—	
Подтягивание в висе, раз	9	6		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	

Окончание табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 5 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на конь- ках 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00		—	—	
Кросс 5000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, мин, с	50 м — 0,48	25 м — б/в		50 м — 1,05	25 м — б/в	

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Причины травматизма

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту.

К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ров-

ным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

Общие требования техники безопасности

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять;

- на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;

- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;

- во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;

- по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

Лёгкая атлетика

Во время занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании нельзя выполнять «стопорящую» остановку;

- перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления — и удалить из песка посторонние предметы; нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте и приземляться на руки;

- перед метанием мяча и других снарядов необходимо убедиться, нет ли людей в секторе метания; в мокрую погоду перед метанием следует вытирать снаряды насухо; нельзя выполнять метания и ходить в поле за снарядами без разрешения учителя, а также стоять справа от метającego (при метании левой рукой — слева);

- нельзя пересекать места занятий, где обучаемые выполняют беговые упражнения, прыжки и метание;

- не разрешается оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты; грабли нельзя укладывать зубьями вверх, а беговые туфли шипами вверх.

Гимнастика

На занятиях необходимо выполнять следующие меры безопасности:

- заниматься разрешается только в обуви с нескользкой подошвой;

- при передвижении и установке гимнастических снарядов следует соблюдать осторожность и обеспечивать надёжность их крепления; в местах соскоков гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы их поверхность была ровной;

- заниматься на гимнастических снарядах можно только под руководством учителя или его помощника; нельзя выполнять упражнения на загрязнённых снарядах, без страховки, с влажными ладонями или свежими мозолями на них; не разрешается находиться рядом с гимнастическим снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучающимся;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленные интервалы и дистанцию;

- при потере равновесия стремиться не допустить падения на прямые руки; падая вперёд, надо стараться перейти в упор лёжа на согнутых руках или сделать кувырок вперёд; падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекал назад.

Подвижные и народные игры

На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:

- участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;

- перед игрой они должны провести разминку;

- во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков;

- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

Баскетбол

Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов.

На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила:

- играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием;
- соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам игры;
- выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно; недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока;
- при приёме мяча не следует выставлять вперёд пальцы рук;
- нельзя хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, втроём и т. д., а также сзади.

Волейбол

Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава, пальцев рук, разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленных суставов.

Профилактика травматизма заключается в соблюдении следующих правил:

- занятия и соревнования должны проводиться на сухой площадке (в зале на сухом полу);
- при температуре воздуха $+10^{\circ}\text{C}$ и выше следует использовать так называемую короткую спортивную форму (трусы, майку), а при температуре ниже $+10^{\circ}\text{C}$ — длинную (тренировочный костюм);
- перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока следует проделать несколько разминочных упражнений для пальцев;
- перед отработкой защитных действий надо изучить и практически освоить технику способов падения и приземления;

- во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, налокотники);
- нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы; выставлять пальцы рук навстречу летящему мячу; сгибать руки в локтях при приёме мяча снизу; после прыжков приземляться в широкую стойку на согнутые ноги.

Футбол

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочносвязочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

- занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;

- перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;

- во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;

- во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;

- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);

- при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.

Лыжная подготовка

На тренировках и соревнованиях травмирование чаще всего происходит в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, если снег покрыт коркой, там, где растёт кустарник, торчат пни, лежат камни. В морозную погоду возможны обморожения лица, рук, ног.

Занимаясь лыжной подготовкой, необходимо выполнять следующие правила безопасности:

- подбирать в зависимости от погодных условий и установленных требований подходящие для занятий и соревнований одежду и обувь; иметь исправный спортивный инвентарь;
- при следовании к месту занятий через проезжую часть дороги надо обязательно снимать лыжи и держать их в руках;
- лыжню для самостоятельных занятий следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника;
- следуя по лыжне в колонне, надо сохранять дистанцию 3—4 м от впереди идущего лыжника; при спусках нельзя выставлять лыжные палки перед собой; при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;
- нельзя обгонять других лыжников на узких участках дистанции, останавливаться на спусках и пересекать лыжню; если пришлось сойти с дистанции по какой-либо причине, необходимо обязательно предупредить об этом учителя через других учащихся или лично;
- при первых признаках обморожения или плохом самочувствии надо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Плавание

Во время занятий и соревнований по плаванию необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- внимательно выслушивать и выполнять все команды; входить в воду только с разрешения медицинского работника бассейна и учителя;
- в бассейне категорически запрещается бросать плавательные доски в воду и из воды; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения учителя; приносить в бассейн посторонние предметы; шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, пересекать чужую дорожку;
- нельзя долго оставаться под водой при нырянии; прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и в необследованном водоёме;
- почувствовав недомогание, судороги, усталость, надо держаться на воде, звать на помощь и стараться плыть к берегу;
- увидев, что на воде кто-то зовёт на помощь или ведёт себя неестественно, необходимо немедленно сообщить об этом учителю;
- при купании в естественных водоёмах нельзя заплывать за буйки и ограждение; почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и одеться.

Туристский поход

На туристской тропе встречаются определённые сложности. Они связаны с протяжённостью маршрута, количеством и характером препятствий на нём, сезонными и климатическими условиями и даже с неправильным поведением туристов.

Чтобы исключить случаи травматизма, заболевания и обморожения, надо соблюдать следующие правила:

- перед походом необходимо пройти медицинское обследование и сделать прививки в поликлинике по месту жительства против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф (эти прививки обязательны для каждого туриста);

- с каждым туристом проводится специальный инструктаж, в ходе которого проверяется его готовность к выходу в поход;

- в походе туристскую группу должны сопровождать двое или более взрослых; туристы обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха; участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;

- продукты питания, приобретённые у местного населения, в том числе молоко, можно употреблять в пищу только после термической обработки, овощи и фрукты следует тщательно мыть и ошпаривать кипятком;

- личную и общественную посуду после приёма пищи надо хорошо промывать, так как в остатках пищи быстро размножаются различные организмы;

- очень важно строго выполнять правила личной гигиены (ежедневно умываться, чистить зубы, мыть ноги после дневного перехода, регулярно стричь ногти на руках и ногах, менять и стирать носки);

- о каждом несчастном случае пострадавший или его очевидец должны немедленно сообщить руководителю похода; для оказания первой помощи в туристской группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

СОДЕРЖАНИЕ

Рабочая программа по физической культуре. 5—9 классы

Пояснительная записка	3
Общая характеристика курса.	4
Место курса в учебном плане	6
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.	6
Содержание курса	12
Тематическое планирование	15
Примерное учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	82
Планируемые результаты изучения учебного предмета.	86

Приложение

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом	100
---	-----