МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРОСТОРНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ИВАНА ЯЦУНЕНКО»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета « Физическая культура»
класс 2-10
соответствует федеральной образовательной программе начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с дополнениями и изменениями в редакции приказа от 09.10.2024 № 704)
Срок реализации: до принятия новой программы

с. Просторное

2026г.

Пояснительная записка

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями обновленных Федеральных государственных образовательных стандартов(далее – ФГОС) с изменениями и дополнениями на уровне начального общего (далее - НОО), основного общего (далее - ООО) и среднего общего (далее - СОО) образования составлена на основе Федеральной образовательной программы (далее - ФОП), требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программаориентируется на достижение не только базовых знаний и предметных образовательных результатов, но и на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. Программа направлена на реализацию целей и задач Концепции преподавания учебного предмета, утверждена протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации (№ ПК – 1вк от 24.12.2018 г. далее - Концепция) и является созданием условий для обеспечения высокого качества преподавания.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального, общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование всестороннего развития личности школьника, способного активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- создание условий инициирующих действий учащегося;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО»;

— формирование функциональной грамотности.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» необходимо использовать учебники, включенные в федеральный перечень учебников (далее – ФПУ), который определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Структура и содержание рабочей программы

Данная программа скорректирована с учетом региональных условий, особенностей, интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава образовательной организации.

Содержание программы НОО, ООО, СОО образования изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе и определены в соответствии с базовыми компонентами двигательной деятельности:

– информационным («Знания о физической культуре») - соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами;

– операциональным(«Способы самостоятельной деятельности») - соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся;

– мотивационно-процессуальным («Физическое совершенствование») ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование» ***инвариантные модули*** «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры», «Плавание». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов на освоение учащимися модулей учебного предмета.

Учитывая региональные климатические условия, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Лыжная подготовка», «Зимние виды спорта» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

Инвариантные модулидополнительно включают в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

Вариативные модулиобъединены в программе НОО модулем «Прикладно-ориентированная физическая культура», в ООО модулем «Спорт», СОО модулем «Спортивная и физическая подготовка», исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, разрабатывается учителями физической культуры самостоятельно на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем, на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации.

Вариативные модули могут быть, реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Рабочая программа составляется на уровень образования НОО 1-4 класс (4 года), ООО 5-9 класс (5 лет), СОО - 10-11 класс (2 года). Планируемые результаты, содержание учебного предмета и тематическое планирование целесообразно распределять по годам обучения.

При реализации рабочей программы учитель физической культуры учитывает возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов (ЭОР), применяемых для обучения и воспитания различных групп пользователей, реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

В соответствии с Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» до занятий физической культурой допускаются учащиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатом проведенных профилактических медицинских осмотров учащихся, осуществляемых в порядке установленном законодательством РФ в сфере охраны здоровья.

По результатам ежегодного медицинского осмотра учащиеся временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу здоровья. Учащиеся посещают обязательные уроки в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности, соблюдая требования техники безопасности.

Учащимся основной медицинской группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя и выполняют упражнения в соответствии с медицинскими показаниями, которые определены медицинским работником.

Учащиеся, временно освобожденные от физических нагрузок, присутствуют в спортивной форме в местах проведения занятия (спортивный зал, спортивная площадка) получают отметку по изучению теоретической части данного модуля.

Оценивание учебных достижений учащихся осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания, соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения.
3. Техника выполнения учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Учет и оценка учащихся по физической культуре.

Учащимся 1 класса оценивание производится вербально.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учетосуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала и нормативной базы комплекса «ГТО». Контролем выполнения домашнего задания является отслеживание динамики прироста результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленностиучащихся.

Главной целью учителя физической культуры в работе с учащимися является воспитания у них желания систематическим занятиям физическими упражнениями и обучению их самостоятельно выполнять простейшие двигательные действия и придерживаться правил безопасности.

ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1-4 КЛАСС

Программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения НОО**,** представленных в обновленном ФГОС, которая ориентируется на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности обучающихся, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно – ориентированной направленности.

Задачи:

— формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), приобретение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности, организации активного отдыха и досуга;

— приобщение учащихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);

— формирование умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание;

— формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность учащихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
— готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:
— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:
— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
— ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений;
— установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:
— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
— ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты

По окончании 2 года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

— вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

коммуникативные УУД:

— объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
— исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

регулятивные УУД:

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во 2-м классе учащийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Содержание учебного предмета для 2 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа	В процессе уроков	Рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала: обсуждают рассказ учителя об истории возникновения физических упражнений и появления подвижных игр, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; приводят примеры из числа освоенных игр; изучают роль и значение физической культуры в поддержании хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе; изучают строение тела человека и его положение в пространстве.

	органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	В процессе уроков	Знакомятся: - с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанка; - с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения; - с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств (по образцу).
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
	3.1. Оздоровительная физическая культура		
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1.2	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.
3.1.3	Утренняя зарядка.	В процессе	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме

	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	уроков	дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила поведения и техники безопасности. Виды легкой атлетики.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30 м: низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий повторный бег 2х20 м, 2х30 м; «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времени.	Выполняют: бег 30 м; низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с преодолением небольших повторный бег 2х20 м, 2х30 м; «челночный» бег 3х10 м, 4х9 м; технику низкого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.
Прыжки	
Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног	Выполняют: *прыжок в длину с места* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после

при отталкивании, мягкое приземление. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку на месте и в движении.	спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют: *прыжок в высоту с прямого разбега*(объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок с места, в высоту на результат.
Метание	
Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа. Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9 м).	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки); выполняют: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; измерение результата после метания; метание на дальность. Выполняют метание на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

3.2.2 Модуль«ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения, стоя на

месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад изседа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку: на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырку вперед; стойки, на лопатках согнув ноги; «мост» из положения, лежа на спине; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Выполняют: различные прыжки через скакалку на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.
Висы и упоры	
Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
Лазание	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см);	*Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются различным передвижениям по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях;подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь

лазание по канату.	руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.
Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90º; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	Упражнения на равновесие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются стойкам на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбе по гимнастической скамейке; перешагиванию через мячи; поворотам на 90º; ходьбе по рейке гимнастической скамейки;стойкам на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагиванию через набивные мячи и их переноска; поворотам кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейки; знакомятся с танцевальными упражнениями: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону; хороводный шаг и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа от скамейки или пола; комплекс упражнений утреней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомятся с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами волейбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол;	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол: ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; (работа в

подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; игре в футбол по упрощённым правила.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (2 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	**МАЛЬЧИКИ**			**ДЕВОЧКИ**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 30м (сек.)	6,0	6,3	7,1	6,3	6,8	7,5
2	Бег 1000м (мин, сек.)	Без учета времени					
3	«Челночный» бег 3х10 м (сек.)	9,2	9,9	10,6	9,5	10,7	11,0
4	«Челночный» бег 4х9 м (сек.)	+	+	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	120	100
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	+	+	+	+	+	+
7	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	80	75	70	70	65	60
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.)	+	+	+	+	+	+
9	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа - техника выполнения	+	+	+	+	+	+

10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	 4 10	 2 8	 1 5	 7	 5	 3
11	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
12	Подъем туловища из положения, лежа на спине (количество, раз/1 мин.)	35	20	15	30	20	15
13	Метание теннисного мяча в цель с 8м – 5 попыток (количество раз)	4	3	2	3	2	1

(+ - без учета)

3 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

— объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

— понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

— вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (полугодиям).

коммуникативные УУД:

— организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

— правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

— активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

— делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

регулятивные УУД:

— контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

— оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе учащийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения, сидя и стоя;
— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание учебного предмета для 3 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура у древних народов	В процессе уроков	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Виды физических упражнений	В процессе уроков	Знакомство с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе уроков	Наблюдают за образцом измерения пульса, способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).

2.3	Дозировка физической нагрузки вовремя занятий физической культурой	В процессе уроков	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
	3.1. Оздоровительная физическая культура		
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1.2.	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная зрительная гимнастика.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; изучают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
3.1.3.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомство с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).
3.1.4.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и

			предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): - знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; -знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; - изучают виды легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.	Выполняют: бег 30 м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2х20 м, 2х30 м, 2х50 м; «челночный» бег 3х5 м, 4х5 м, 3х10 м, 4х9 м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом с прямого разбега.	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в

	коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации; Выполняют: прыжок в высоту с прямого разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега и в высоту на результат.
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняют: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

	упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом, налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Выполняют: прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
Лазание	
По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения, лёжа на животе на гимнастической скамейке;вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием

	ног в коленях); разучивают технику лазания по канату (по фазам движения и в полной координации); наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазание и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазание и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; разучивают технику опорного прыжка; страховка и самостраховка.
Упражнения на равновесие	
Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90º.	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.
Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок на левой ноге, правая

	нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам.
Прыжки через скакалку	
Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки, стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.Выполняют: подбрасывание, подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности.
Баскетбол	
Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача

(снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО исовместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (3 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	5,9	6,2	6,8	6,1	6,6	7,3
2	Бег 60 м (сек.)	10,8	11,2	11,8	11,0	11,5	12,5
3	Бег 1000 м (мин, сек.)	Без учета времени					
4	«Челночный» бег 3х10 м (сек.)	9,1	9,8	10,4	9,4	10,2	10,8
5	«Челночный» бег 4х9 м (сек.)	11,2	11,0	12,0	11,5	12,0	12,5
6	Прыжок в длину с места (см)	145	130	120	140	130	110
7	Прыжок в длину с разбега (см)	270	250	200	240	200	190
8	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	85	80	75	75	70	65
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	40	30	20	40	30	20
10	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	5	2
11	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	 5 16	 3 10	 1 6	 10	 7	 5
12	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
13	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	35	25	20	30	25	15
14	Метание теннисного мяча на дальность	18	15	12	15	12	10

4 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты

По окончании четвертого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в 4классе учащийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Содержание учебного предмета для 4 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
1.1	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	В процессе уроков	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации истории развития физической культуры в России; знакомятся с историей возникновения национальных видов спорта в России, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.
1.2	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	В процессе уроков	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о связи физических упражнений с трудовой деятельностью; анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;
1.3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	В процессе уроков	Знакомство: - с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанка; - с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения; - с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода,

			лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).
2.1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	В процессе уроков	Знакомство с понятием «физическая подготовка»; устанавливают связь положительного влияния занятий физической подготовкой на работу организма; укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
2.2	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	В процессе уроков	Наблюдают за образцом измерения пульса, способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); приводят примеры регулирования физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой; определяют нагрузку по внешним признакам и самочувствию; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).
2.3	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе уроков	Знакомство с видами травм при выполнении физических упражнений; с правилами оказания первой помощи при травмах; приводят примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризуют причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, плавательной подготовкой; проявляют готовность оказать первую помощь в случае необходимости.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1. Оздоровительная физическая культура			

3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1.2.	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; изучают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
3.1.3.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной	Выполняют: стартовое ускорение, финиширование; бег 30 м, 60 м; бег с максимальной скоростью на

координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.	короткое расстояние; повторный бег 2х20 м, 2х30 м, 2х50 м; «челночный» бег 3х5 м, 4х5 м, 3х10 м, 4х9 м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации. Выполняют: прыжок в высоту способом «перешагивание» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту способом «перешагивание», анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега и в высоту на результат.
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега.	Наблюдают выполнение образца техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метания мяча на дальность с разбега; анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность. Выполняют метание мяча на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; - с понятием «физическая подготовка» и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физической нагрузкой и способах ее регулирования (дозирования); - причинами возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма. Выполняют: - контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - упражнения со страховкой и самостраховкой
Общефизическая подготовка	
Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; правила перестроения в две шеренги; разучивают повороты на месте, налево, направо и кругом; выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырок вперед, назад перекатом стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. Акробатические комбинации из раннее разученных упражнений. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются 2-3 кувыркам вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине; демонстрируют акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя). Выполняют: прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола;

	упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.
Лазание	
По канату в 3 приема; перелезание через препятствие.	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); выполняют: технику лазания по канату (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; демонстрируют опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; страховка и самостраховка.
Упражнения на равновесие	
Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90º.	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.
Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; движения танца «Летка-енка»; элементы народных танцев.	Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок

	на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; демонстрируют танец полька и «Летка-енка» в полной координации и в групповом исполнении с музыкальным сопровождением.
Прыжки через скакалку	
Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки, стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам

	организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.Выполняют: подбрасывание, подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности.
Баскетбол	
Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;

на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Модуль «Лапта», «Плавание», «Шахматы» и т.д.	*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (4 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	**«5»**	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,0	6,5	5,6	6,3	6,6
2	Бег 60 м (сек.)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,5	12,0
3	Бег 1000 м (мин, сек.)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4	«Челночный» бег 3х10 м (сек.)	8,7	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
5	«Челночный» бег 4х9 м (сек.)	10,8	11,0	11,5	11,2	11,5	12,0
6	Прыжок в длину с места (см)	150	140	125	150	135	120
7	Прыжок в длину с разбега (см)	290	260	220	260	220	200
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	90	85	80	80	75	70
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	50	40	20	60	50	30
10	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	18	12	10	10	6	3
11	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	 5 18	 3 10	 2 7	12	10	6
12	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	28	25	23	33	30	28
14	Метание теннисного мяча на дальность	21	18	15	18	15	12

Примерное распределение учебного времени (2/3 часа в неделю) для прохождения программного материала 1-4 класс

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
Инвариантные модули		66/69	68/72	68/72	68/72
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
3	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков			
3.1	*Оздоровительная физическая культура*	В процессе уроков			
3.2	*Спортивно-оздоровительная физическая культура*				
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	18/18	18/18	20/20	18/20
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18/18	18/18	18/18	18/18
3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	10/12	12/15	10/13	10/13
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20/21	20/21	20/21	22/23
Вариативные модули					
4	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	- \30	- \30	- \30	- \30
	Итого	66/99	68/102	68/102	68/102

ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5-9 КЛАССЫ

Данная программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения ООО, представленных в обновленном ФГОС.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

— развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;

— укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;

— приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;

— содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;

— формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе за весь период обучения в основной школе; предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО.

Личностные результаты.

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

—готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

—готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

— осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

— осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

— способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

— готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

— освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

— повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

—формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметныерезультаты.

Универсальные познавательные действия:

— проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

—составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

– активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
–разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
– организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

5 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 5 классе учащийся научится:

— выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
— осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
— выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
— в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
— выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
— демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
— демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
— волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
— футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 5 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют

	дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.		требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	В процессе уроков	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека: - описывают основные формы оздоровительных занятий; - конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; - приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	В процессе уроков	Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; - излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	В процессе уроков	Беседы. *Режим дня и его значение для современного школьника*: - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью, и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Использование материала учебника и Интернета. *Самостоятельное составление индивидуального режима дня*: - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы Использование материала учебника и Интернета.
2.2	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как	В процессе уроков	*Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели*: - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под

	показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения		влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; *Индивидуальные самостоятельные занятия* – подготовка реферата с использованием материала учебника и Интернета. *Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника*: - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения) *Измерение индивидуальных показателей физического развития*: - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей. *Самостоятельные занятия:* использование материала учебника и Интернета. *Упражнения для профилактики нарушения осанки*: - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове и самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и самостоятельно разучивают технику их выполнения. Подготовка докладов, сообщений, презентаций.
2.3	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма	В процессе уроков	*Организация и проведение самостоятельных занятий*: - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
2.4	Оценивание состояния организма в покое и после физической	В процессе уроков	*Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы:* - выбирают индивидуальный способ регистрации

	нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.		пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. *Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):* - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	В процессе уроков	З*накомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность*: - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
3.3.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	В процессе уроков	*Упражнения утренней зарядки:* - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. *Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики:* - знакомятся, разучивают и выполняют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. *Водные процедуры после утренней зарядки*: - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.
3.4.	Упражнения на развитие гибкости и	В процессе уроков	*Упражнения на развитие гибкости»:* - изучают содержание комплексов и регулярность их

	подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений		выполнения; - разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, круговые движения туловищем с большой амплитудой. *Упражнения на развитие координации:* - разучивают комплекс упражнений для занятий на развитие координации; - разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; - составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. *Упражнения на формирование телосложения:* - разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; - составляют и выполняют различные комплексы упражнений на формирование телосложения.
	Раздел 4. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*		
4.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	В процессе уроков	*Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность»*, ролью и значением спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

4.2. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с историей развития легкой атлетики; - с видами легкой атлетики; - с ведущими спортсменами России по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); бег на длинные дистанции с равномерной скоростью	*Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции:* - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники низкого старта, передачи эстафетной палочки; - закрепляют и совершенствуют технику бега на

передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения подвижные игры для развития скоростных способностей.	короткие дистанции с высокого старта, низкого старта; - разучивают стартовое и финишное ускорение; - разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции 30м, 60 м. Выполняют бег 30м, 60м на результат. *Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции*: - закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; - описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); - разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; - разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Выполняют бег по дистанции в 1 км на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. *Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; с трёх шагов разбега.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. *Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места и с трёх шагов разбега,* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения и анализируют их технику, сравнивают с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - определяют задачи для самостоятельного обучения

	и закрепления техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с места и с трёх шагов разбега; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с места и с трёх шагов разбега по фазам движения и в полной координации; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метания.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.3. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие

(упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическая комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Различные прыжки через скакалку.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения акробатических упражнений: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - техника подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке; - разучивают технику выполнения акробатических упражнений по фазам и в полной координации; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике акробатических упражнений; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, стойку на лопатках согнув ноги, кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики), «мост» из положения лежа (девочки) акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. ***Девочки:*** упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнений на перекладине: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упражнения на перекладине различной высоты, комбинацию из хорошо освоенных упражнений.
Равновесие	
Упражнения на низком гимнастическом	*Упражнения на низком гимнастическом бревне*:

бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи.	- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники упражнений на низком гимнастическом бревне; - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: различные передвижения по низкому гимнастическому бревну.
Лазание	
Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	*Лазанье и перелезание на гимнастической стенке*: - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: лазание по канату в 3 приема, лазанье по гимнастической стенке
Опорный прыжок	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	*Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки):* - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Выполняют опорные прыжки.
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики	

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.4. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».
БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойка баскетболиста; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол,	*Стойка баскетболиста, способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; - закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;

	- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.* *Ведение баскетбольного мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; - разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». *Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; - описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	Играют: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки	5 4	3 2	2 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку). *Тактические действия:* свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	*Стойка волейболиста, способы перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами*) с использованием иллюстративного материала. *Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). *Прямая нижняя подача мяча в волейболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец

	техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Выполняют: стойки, перемещения, приём и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	**«4»**	**«3»**
Передача мяча над собой двумя руками сверху: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием мяча снизу над собой: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Правила игры в футбол.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного

и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. *Удары:* по мячу ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. *Остановки мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча способом «наступания». *Ведение мяча:* средней, внутренней и внешней частью подъема; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.обводка мячом ориентиров (конусов). *Отбор мяча: атакуя* соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; *индивидуальные действия в защите*: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»; *групповые действия в защите*: правильный выбор позиции	*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол*. *Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. *Ведение футбольного мяча, остановка мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения, остановки футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения, остановки футбольного мяча с изменением направления движения. *Обводка мячом ориентиров* (конусов) с использованием иллюстративного материала: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Жонглирование мячом. Удар по неподвижному мячу* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники жонглирования, удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику жонглирования, удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Выполняют: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча:

	подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (конусов);с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания».
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	**«4»**	**«3»**
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м:			
мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных

	программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (5 класс)

№ п/п	Учащиеся, оценка / Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,4	5,9	6,3	5,7	6,2	6,6
2	Бег 60м (сек.)	10,2	10,5	11,3	10,5	11,0	11,5
3	Бег 500м (мин, сек.)	2,15	2,50	3,05	2,50	3,05	3,20
4	Бег 1000м (мин, сек.)	4,50	5,30	+	5,20	5,50	+
5	Бег 2000м (мин, сек.)	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м (сек.)	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
8	Прыжки в длину с места (см)	165	150	135	155	140	125
8	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	155	140	125
9	Прыжок в длину с разбега (см)	300	280	240	280	240	210
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	100	90	85	90	85	75
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	55	45	25	65	55	35
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	6 20	3 13	2 8	15	12	7
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	30	25	35	28	20
15	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	9	5	3	12	9	6
16	Метание теннисного мяча на дальность(м)	25	20	15	20	15	10

\+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

6 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 6 классе учащийся научится:

— характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

— измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

— контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

— готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

— отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

— составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

— выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
— выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
— выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
— футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Беседа. *Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.
1.2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных	В процессе уроков	*Возрождение Олимпийских игр* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как

	Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.		основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. *Символика и ритуалы первых Олимпийских иг*р (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. *История первых Олимпийских игр современности* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	В процессе уроков	*Физическая подготовка человека* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	В процессе уроков	*Правила развития физических качеств* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой; - знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической

			подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). *Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой*: - измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; - определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности; - знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; - рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущениям самочувствия, показатели пульса). Подготовка докладов, сообщений, презентаций.
2.3	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе уроков	*Правила измерения показателей физической подготовленности*: - разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; - знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. *Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой*»: - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		

3.1.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	*Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
3.2.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности	В процессе уроков	*Упражнения для коррекции телосложения:* - определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; - отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия. *Упражнения для профилактики нарушения зрения*: - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и выполняют комплекс в режиме учебного дня. *Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня*: - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением) и планируют его выполнение в режиме учебного дня.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Признаки утомления. Питьевой режим. Особенности бега короткие, средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с видами легкой атлетики; - признаками утомления, питьевым режимом во время выполнения легкоатлетических упражнений;

	- с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег; ранее разученные беговые упражнения. Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м,2х60м; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; гладкий равномерный бег по учебной дистанции; эстафетный бег.	*Беговые упражнения* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники старта, спринтерского бега, гладкого равномерного бега уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - описывают технику спринтерского бега, гладкого равномерного бега и разучивают её по фазам и в полной координации; - определяют отличительные признаки техники гладкого равномерного бега от техники спринтерского бега; - контролируют технику выполнения старта, спринтерского бега, гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); *Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега*. Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	*Прыжок в высоту с разбега* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега и высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжки по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в длину с места, с разбега и высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и*

	высоту с разбега способом «перешагивание». Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега.	*Метание малого (теннисного) мяча на дальность, стоя на месте и с разбега* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча, стоя на месте и с разбега, на дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движения.* Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
Подвижные игры для развития скоростных способностей, для развития выносливости, с элементами метаний. Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжками, метания.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Одежда и обувь для занятий. Виды гимнастики. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами,	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения

гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырки вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация из ранее разученных акробатических упражнений (серии кувырков вперед-назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев.	*Акробатическая комбинация* (составляется учащимися): - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. *Упражнения ритмической гимнастики*: - повторяют разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации): - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: подтягивание в висе*;* упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно. ***Девочки:*** смешанные висы, подтягивание, в	*Висы и упоры на гимнастической перекладине* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники подъема переворотом в упор,перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения подъема переворотом в упор,перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;

висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастической перекладине. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
Равновесие	
Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	Упражнения на низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазанье по канату в 2 и 3 приема	*Лазание по канату в три приёма* (с использованием иллюстративного материала: - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение

	упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	*Опорные прыжки* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики	
Подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и гибкости, эстафеты с элементами гимнастики.	Играют в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».
<u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры. Беседа о рациональном питании спортсменов, вредных привычках и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения;	Выполняют: ускорение 5, 10, 15 м из разных

развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча (в разных направлениях и по разным траекториям и скорости движения, с обводкой стоек); ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге); броски мяча в корзину (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, Правила игры и игровая деятельность.	*Технические действия баскетболиста без мяча* (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Выполняют: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	Играют: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из			

изученных способов выполнения: мальчики девочки	8 5	5 2	3 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры. Беседа о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, правилах гигиены во время занятий физическими упражнениями. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; прыжки через скакалку.
Технико-тактическая подготовка	
Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху (в разные зоны площадки команды соперника; над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача. Ранее разученные упражнения с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. *Тактические действия:* игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках).	*Игровые действия в волейболе* (с использованием\иллюстративного материала): - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Выполняют: технические и тактические приемы, технику безопасности.
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики девочки	 6 5	 5 4	 4 3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики девочки	6 4	4 3	3 2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с историей развития футбола; - с основными правилами игры. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам, с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. *Передвижения:* сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары по мячу*: внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; *Ведение мяча:* изученные способы ведения мяча. *Вбрасывания мяча:*вброс мяча из разных исходных положений. *Жонглирование мячом* ногой, бедром, головой. *Отвлекающие действия (финты):* «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя. *Отборы мяча:* изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. *Элементы*	*Удар по катящемуся мячу с разбега* (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); - разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомство с рекомендациями учителя по

игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной зоне во время ловли мяча на выходе. *Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; *защите:* выбор момента и способа действия для перехвата мяча. *Групповые действия* в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; *в защите:* выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Выполняют: передвижения; удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения;вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре.
Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.	Играют: в подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	**Уровень учебных достижений учащихся**		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (6 класс)

№	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
п/п	Оценка	**«5»**	**«4»**	**«5»**	**«4»**	**«5»**	**«4»**
1	Бег 30м, сек.	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
2	Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,22	2,55	3,00
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,20	4,45	+			
5	Бег 2000м, мин.	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	170	155	140	160	150	130
9	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	250	300	260	220
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	110	100	90	100	90	80
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	60	50	30	70	60	40
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	7 23	5 15	2 10	12	10	8
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	13	9	5
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	43	35	28	38	30	23
15	Наклоны вперед из положения, сидя, см	10	6	3	14	11	8
16	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	25	20	22	18	14

\+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени

7 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 7 классе учащийся научится:

— проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

— объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
— объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;
— выполнять лазанье по канату в два приёма;
— выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
— выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
— выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола;
— броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча;
— тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии;
— использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. *Зарождение олимпийского движения* (подготовка проектов и презентаций. Темы проектов: - «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; - «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; - «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г)»; - «I Всероссийская олимпиада 1913 г и её значение для развития спорта в царской России». *Олимпийское движение в СССР и современной России(*подготовка проектов и презентаций). Темы проектов: - «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»;

			- «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; - «История летних Олимпийских игр в Москве», «История зимних Олимпийских игр в Сочи». *Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами* (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; - обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; - обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.
1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	В процессе уроков	*Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом* (с использованием иллюстративного материала): - узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; - узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	В процессе уроков	*Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями* (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций): - анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; - приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; - изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.
2.2	Техническая подготовка и её	В процессе уроков	*Понятие «техническая подготовка* (с использованием иллюстративного материала):

	значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.		- осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; - изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. *Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»* (с использованием иллюстративного материала): - осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; - знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; - устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. *Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий* (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; 6 устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; - разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); - оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.
2.3	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных	В процессе уроков	*Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений,

	действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке		обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; - выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. *Организация и проведение самостоятельных занятий*: - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.
2.4	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой.	В процессе уроков	*Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»; - обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения; - оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; - анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, (после консультации с учителем).
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

	упражнениями.		
3.2.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	В процессе уроков	*Упражнения для коррекции телосложения*: -знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; - разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); - измеряют индивидуальные показатели участков тела и (обучение в парах); - определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; - планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. *Упражнения для профилактики нарушения осанки*(с использованием иллюстративного материала): - отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; - составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; - разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с правилами проведения соревнований по легкой атлетике; - с правилами техники безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике; - с особенностями бега на средние и длинные дистанции; - с мировыми лидерами и достижениями российских спортсменов легкоатлетов.

	Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Подвижные игры для развития скоростных способностей, выносливости.	*Бег с преодолением препятствий* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», «прыжковым бегом» определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения бега с наступанием, на гимнастическую скамейку, прыжковым бегом разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». *Эстафетный бег* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; - описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега; - разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Выполняют бег 30м, 60м на результат, равномерный бег по дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание».	*Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют описание техники прыжка и его

	отдельные фазы; - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	*Метание малого мяча на дальность* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по на дальность; - анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с олимпийским движением в России; - с правилами развития физических качеств. Беседа о выполнении гимнастических упражнений; страховки и самостраховки.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками,	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). ***Мальчики:*** Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой на руки согнутыми ногами. ***Девочки:*** кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Различные прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры и эстафеты.	*Акробатическая комбинация*: - составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; - разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); - контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). *Стойка на голове с опорой на руки* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Выполняют: акробатическую комбинация из 5—7 хорошо освоенных упражнений, прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах. ***Мальчики:*** упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. ***Девочки:*** упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнений на перекладине: - описывают технику выполнения с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления на основе предшествующего опыта; - разучивают технику выполнения упражнений на перекладине по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Выполняют: упражнения на перекладине различной

упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек	высоты, комбинацию из хорошо освоенных упражнений.
Равновесие	
Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	*Упражнения на низком гимнастическом бревне*: - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники упражнений на низком гимнастическом бревне; - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют: различные передвижения по низкому гимнастическому бревну.
Лазание	
Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема.	*Лазанье по канату в два приёма*(с использованием иллюстративного материала): - повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; - определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; - составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» Выполняют: лазание по

	канату в 3 приема.
Опорный прыжок	
Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). ***Девочки*****:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.	*Опорный прыжок на гимнастического козла (девочки):* - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Элементы атлетической и ритмической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки), упражнения степ-аэробики.	*Упражнения степ-аэробики*(с использованием иллюстративного материала): - просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих); - составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения; - подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ - аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса. Выполняют комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения, комплекс ритмической гимнастики и степ-аэробики**.**
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».
<u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол на современном этапе. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале;

	- с современным баскетболом и ведущими командами мира и России; - с основными правилами игры. Беседа о поведении и правил безопасности во время соревнований. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	*Ловля мяча после отскока от пола* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; - составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. *Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения* (с использованием иллюстративного материала): - совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; - наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; - описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. *Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в

	корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Выполняют стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время учебной игры.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики девочки	 3 3	 2 2	 1 1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	3 3	2 2	1 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с правилами организация игр в волейбол; - с основными правилами игры. Беседа о двигательном режиме школьника. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча.

Технико-тактическая подготовка	
Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. *Тактические действия:* игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты.	*Верхняя прямая подача мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; - планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. *Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м): мальчики девочки	6 5	5 4	3 3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м): мальчики девочки	 4 3	 3 2	 2 1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными правилами игры; - с медицинским контролем и самоконтролем юного футболиста; - с профилактикой травматизма во время занятий футболом. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкости), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. *Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам. *Групповые действия в нападении и защите:* при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	*Средние и длинные передачи футбольного мяча* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; - разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). *Тактические действия игры футбол* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; - разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); - знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; - разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики девочки	4-6 3-6	3 2	2 1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (7 класс)

№ п/п	Учащиеся, оценка / Нормативы, испытания	**Мальчики**			**Девочки**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 30м, сек.	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м, сек.	9,6	10,0	10,8	9,9	10,6	11,0
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,15	2,25	2,55
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	165	155	135
9	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	320	280	240
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	115	105	95	105	95	85
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	 8 24	 6 16	 3 12	 14	 12	 9
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	63	55	35	73	63	45
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	18	12	15	12	8
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
15	Наклоны вперед из положения, сидя, (см)	11	7	4	16	13	9
16	Метание теннисного мяча на дальность, (м)	33	28	25	24	20	16

8 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 8 классе учащийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- бросок мяча одной рукой снизу и от плеча; в корзину двумя и одной рукой в прыжке;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите;
- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	В процессе уроков	*Физическая культура в современном обществе* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Темы рефератов: - «Оздоровительно-ориентированное направление

			физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Прикладно - ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).
1.3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		*Всестороннее и гармоничное физическое развитие* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Готовят рефераты по темам: -«Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; - «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; - «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».
1.4	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	В процессе уроков	*Адаптивная физическая культура* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися): - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Готовят доклады по темам: - «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», - «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; - «История и развитие Паралимпийских игр».
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	В процессе уроков	*Коррекция нарушения осанки* (с использованием иллюстративного материала): - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
2.2	Коррекция избыточной	В процессе	*Коррекция избыточной массы тела* (с использованием

	массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	уроков	иллюстративного материала): - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; - определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	В процессе уроков	*Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой*(с использованием иллюстративного материала): - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие; - консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. *Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;

			- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки; - конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.
	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	В процессе уроков	*Профилактика умственного перенапряжения*(с использованием иллюстративного материала): - повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; - знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; - знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; - знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; - знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;

	- с видами легкой атлетики; - с особенностями дыхания, питьевого режима, контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой; - с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. *Беседа. Правила проведения соревнований по лёгкой* *атлетике* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	*Кроссовый бег* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации; - консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. *Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах*: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям

	планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат. Играют: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», прыжки в высоту способом «перешагивание».Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	*Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом«согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают

	способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. *Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах*: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Метание мяча на дальность; Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	*Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах*: - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных

	тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. Эстафеты, подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. *Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ - аэробики; - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ - аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). ***Девочки:*** упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж.,	*Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной

сед боком на н.ж., соскок.	координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений *Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений* с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и параллельных брусьях.
Равновесие	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба с взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну).	Упражнения на низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - повторяют упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают

	способы их устранения (обучение в парах). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазание по шесту и канату в 2-3 приема	*Лазание по канату в три приёма* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). ***Девочки*****:** прыжок боком с поворотом на 90º (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	*Опорные прыжки* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
<u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о психическом и	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола;

физическом здоровье. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры. Поведение во время соревнований.	- с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры; - со специальной физической подготовкой баскетболиста и методикой развития скоростно-силовых качеств, ловкости и прыгучести. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, о психическом и физическом здоровье. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, ловкость и гибкость), подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.
Технико-тактическая подготовка	
Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	*Повороты с мячом на месте* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. *Передача мяча одной рукой от плеча и снизу* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); *Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам

	и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. *Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Выполняют: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведения мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	4 3	2 2	1 1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Самоконтроль и контроль над физическим состоянием во время игры.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры; - с правилами организации игр, судейство и жесты судьи. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты	*Прямой нападающий удар* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи; - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Методические рекомендации по самостоятельному

	решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности; - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Тактические действия в игре волейбол* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки	4 3	3 2	2 1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках

Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража.	футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - со спортивным режимом и питанием юного футболиста; - с основными понятиями судейства и арбитража. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	*Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол* (с использованием иллюстративного материала Интернета): - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики	4-5	3	2
или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки	3-5	2	1
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Физическая подготовка к выполнению	*Учебно-тренировочные занятия (*проводятся в

нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

№ п/п	Учащиеся, оценка / Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,8	5,1	5,6	5,2	5,6	5,8
2	Бег 60м, сек.	9,4	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 500м, мин.	1,45	1,55	2,15	2,15	2,30	2,55
4	Бег 1000м, мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000м, мин.	9,30	9,50	10,30	11,00	12,30	13,20
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	180	175	160	170	165	145
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	290	350	300	260
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	120	110	100	110	100	90
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	9 25	7 18	5 15	16	14	10
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	58	40	75	65	50
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27	20	15	19	13	9
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	40	35	26
15	Наклоны вперед из положения, сидя, см	12	8	5	18	15	10
16	Метание теннисного мяча на дальность, м	35	30	28	25	22	18

9 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты.

К концу обучения в 9 классе учащийся научится:

— отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;

— обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

— понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;

— понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
— использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
— измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
— использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
— определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
— составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
— составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
— составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ - аэробики и акробатики (девушки);
— составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
— совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
— совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного материала для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	В процессе уроков	*Здоровье и здоровый образ жизни* (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления): - что такое здоровье, и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	В процессе уроков	*Пешие туристские подходы* (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о

			своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура.	В процессе уроков	*Профессионально-прикладная физическая культура* (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.		
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе уроков	*Восстановительный массаж* (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.
2.2	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	В процессе уроков	*Банные процедуры* (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными

			свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
2.3	Измерение функциональных резервов организма	В процессе уроков	*Измерение функциональных резервов организма* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
2.4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	В процессе уроков	*Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
3.	**Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**		
3.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

3.2.	Занятия физической культурой и режим питания.	В процессе уроков	*Занятия физической культурой и режим питания* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.
3.3.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	В процессе уроков	*Упражнения для снижения избыточной массы тела* (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); - определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.
3.4.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	В процессе уроков	*Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности*(с использованием иллюстративного материала): - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с принципами самостоятельных занятий физическими упражнениями; - с видами легкой атлетики; - с достижениями российских спортсменов по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. Выполняют правила техники безопасности на

	уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	*Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	*Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). способы их устранения (работа в парах); *Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту с разбега способом «перешагивание».* Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.
Метание	
Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	*Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с историей Олимпийских игр, традиций, правил, символики. Беседа о значении гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости, о здоровом образе жизни, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Юноши: акробатическая комбинация с в ключением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь. ***Девушки:*** акробатическая комбинация из освоенных акробатических упражнений, элементы степ- аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	*Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь* (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, кувырка назад в упор, стоя ноги врозь выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; - последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической

	подготовкой. *Акробатическая комбинация* (с использованием иллюстративного материала): - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Висы и упоры	
Юноши: гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, повторение ранее пройденных упражнений. ***Девушки:*** упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений.	*Размахивания в висе на высокой перекладине* (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. *Соскок вперёд, прогнувшись с высокой гимнастической перекладины* (с использованием иллюстративного материала: - изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). *Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине* (с использованием иллюстративного материала): - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими

	учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. *Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, параллельных брусьях.
Равновесие	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки)	*Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне* (с использованием иллюстративного материала): - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата, стойки на колене с опорой на руки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата, стойки на колене с опорой на руки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической

	комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.
Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	*Лазание по канату в три приёма* (с использованием иллюстративного материала): - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема.
Опорный прыжок	
Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см). ***Девушки*****:** прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	*Опорные прыжки* (с использованием иллюстративного материала): - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с основными правилами игры; - методикой развития ловкости.

	Беседа о профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи, поведении во время соревнований. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные).	Выполняют: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	*Техническая подготовка в баскетболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках волейбола. Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Помощь при проведении судейства,	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с развитием волейбола на современном этапе и

комплектовании команды, организации и проведении игр.	России; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям, помощи при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	Выполняют: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Учебная игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры).	*Техническая подготовка в волейболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши девушки	5 4	4 3	3 2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши девушки	4 3	3 2	2 1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши девушки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола.	Знакомство:

Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации.	- с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными принципами арбитража; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма на уроках футбола, о российских и международных футбольных организациях Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.	Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	*Техническая подготовка в футболе* (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши	4-5	3	2

девушки	3-5	2	1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1

5. Модуль «СПОРТ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (9 класс)

№	Категория учащихся	Мальчики			Девочки		
п/п	Оценка	**«5»**	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
1	Бег 30м, сек.	4,6	5,0	5,3	5,0	5,5	6,0
2	Бег 60м, сек.	9,0	9,6	10,0	9,6	10,2	10,5
3	Бег 500м, мин.	1,40	1,50	2,10	2,10	2,25	2,50
4	Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4,15	4,40	6,00
5	Бег 2000м, мин.	9,20	9,40	10,00	10,50	12,20	13,00
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	200	180	170	175	165	150
9	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	300	360	310	280
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	130	120	105	115	105	95
11	Подтягивание: на высокой перекладине – мальчики на низкой перекладине – девочки	10 28	8 20	6 18	17	15	12
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	45	75	66	50
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	25	22	20	15	10
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	45	40	35
15	Наклоны вперед из положения, сидя см	13	11	6	20	15	13
16	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	30	26	25	20

Примерное распределение учебного времени (2/3 часа в неделю) для прохождения программного материала
5-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
Инвариантные модули		90	90	90	90	90
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков				
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	21	21	21	18	18
4.2.	Модуль «Гимнастика»	18	18	18	21	18
4.3. 4.3.1. 4.3.2. 4.3.3.	Модуль «Спортивные игры» - Баскетбол - Волейбол - Футбол	33	32/33	33	33	32
Вариативные модули		30	30	30	30	-
5	Модуль «Спорт»	30	30	30	30	-
	Итого	102	102	102	102	68

ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
10 – 11 классов

Данная программа разработана на основе ФОП СОО, представленных в обновленном ФГОС, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель: формирование потребности у учащихся здорового образа жизни, дальнейшего накопления практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 10 – 11 КЛАСС

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС СОО.

Личностные результаты.

В части гражданского воспитания должны отражать:

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:
— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:
— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:
— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:
— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты
Овладение универсальными познавательными действиями:
1) *базовые логические действия:*
— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*
— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,
преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
3) *работа с информацией:*
— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
Овладение универсальными коммуникативными действиями:
1) *общение:*
— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
2) *совместная деятельность:*
— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:
1) *самоорганизация:*
— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
— давать оценку новым ситуациям;
— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
— оценивать приобретённый опыт;
— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2) *самоконтроль:*
— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
3) *принятие себя и других:*
— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
— признавать своё право и право других на ошибки;
— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

10 класс

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:
— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:
— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:
— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1.*Знания о физической культуре.*		
1.1	***Физическая культура как социальное явление.*** Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	В процессе уроков	Приобретают знания об истоках возникновения культуры, как социального явления, о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Готовят презентации и доклады; выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета.
1.2	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика	В процессе уроков	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»: — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР,

	структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет.		дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите Отечества.
1.3	***Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.*** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	В процессе уроков	*Проектная деятельность исследовательского характера* (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников); знакомятся с общими представлениями об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевой ориентации и предметного содержания (фитнес, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.), как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры.
	Раздел 2. ***Способы самостоятельной деятельности.***		
2.1	***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.*** Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение	В процессе уроков	Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; — знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.
2.2	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	В процессе уроков	Знакомятся: — с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой

			и обсуждают с учителем.
2.3	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	В процессе уроков	Рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета. Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой: — обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки; — обсуждают способы профилактики заболевания сердечно - сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; — делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно – сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания); — проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; —анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания; — знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча); — обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.
	Раздел 3.*Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*		
3.1.	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Упражнения для профилактики нарушения и

	работе за компьютером.		коррекции осанки: — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: — упражнения для закрепления навыка правильной осанки; — общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища; — упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; — знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; — разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером: — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.
3.2.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	В процессе уроков	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой: — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно- ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической; — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.

Раздел 4. ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на

образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4х150 м; 4х200 м; 2х300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Бег	
Бег 30 м, 60 м,100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м. *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). *Прохождение поворотов* – работать над техникой бега по виражу. *Финиширование* – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и самостраховку. Изучают олимпийское и

системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом. Беседа о способах регулирования массы тела, вредных привычках, причинах их возникновения и пагубного влияния на здоровье.
Общефизическая подготовка	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Юноши: длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). *Девушки:* кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Юноши: подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. *Девушки:* комбинации из раннее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Лазание	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину	Выполняют: технику опорного прыжка

(высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	разученными способами.
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
БАСКЕТБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч;выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в

	группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; организовывают и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	2

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку;на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении);находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте.	Выполняют: прыжки через скакалку; подтягивание; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; прыжки из приседа; бег на месте; ранее изученные комплексы общеразвивающих упражнений: на регулирование массы тела и формирование телосложения; на развитие прыгучести, координационных и силовых способностей.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши девушки	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши девушки	6-7	5	3

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства,	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и

организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола;удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки;быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности:	Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения;ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны

индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении ив защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении ив защите: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне.	(квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши девушки	4-6	3	2
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши девушки	4-5	3	2

Модуль«СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных

	требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Юноши			Девушки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек.	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 3000м, мин. – юноши 2000м, мин. – девушки	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжок в длину с места (см)	220	200	180	180	170	155
10	Прыжок в длину с разбега (см)	400	360	320	370	320	290
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	135	125	110	120	110	135
12	Подтягивание: (кол-во раз) на высокой перекладине низкой перекладине 90 см	12	10	7	19	17	15
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	50	75	70	60
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
16	Наклоны вперед из положения, сидя, см	14	12	7	22	18	13
17	Метание теннисного мяча на дальность, м	45	40	35	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12

11 класс

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий»отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1.*Знания о физической культуре.*		
1.1	***Физическая культура как социальное явление.*** ***Здоровый образ жизни современного человека.*** Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	В процессе уроков	*Адаптация организма и здоровье человека.* Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета по темам: — Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека; — Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма; — Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. *Здоровый образ жизни современного человека*: — здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья; — рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни; — занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек; — личная гигиена как компонент здорового образа жизни; — роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма; — банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.

1.2	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	В процессе уроков	Подбирают и анализируют необходимый материал для презентации, доклада, выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета. *Физическая культура и профессиональная деятельность человека:* — знакомятся с понятием «прикладно - ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; — обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально - прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования; — рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; — рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально - прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. *Определение индивидуального расхода энергии:* — разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; — рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; — рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. *Физическая культура и продолжительность жизни человека:* — Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды; — Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека; — Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; — анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам; — делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.
1.3	***Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой.*** Причины возникновения травм и способы их предупреждения;	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников. *Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом:* — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного

	правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.		опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. *Оказание первой помощи при ушибах*: — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. *Оказание первой помощи при вывихах и переломах:* — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти. *Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах:* — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; — разучивают и тренируются в выполнении необходимых действий, (работа в группах) по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.
	Раздел 2. ***Способы самостоятельной деятельности.***		
2.1	***Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.*** Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников. *Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни:* — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности; — знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; — разучивают дыхательные упражнения, контролируют

			технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают. *Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой:* — знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. *Организация и проведение банных процедур*: — знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни; — делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению; — знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению; — анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.
2.2	***Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и	В процессе уроков	Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников. *Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО*: — знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); — знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания; — знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты; — составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания; — обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО; — демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. *Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО*: — определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических

	индивидуализации содержания физической нагрузки.		качествах по учебным четвертям; — знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования; — обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок; — проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры; — подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле; — проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок; — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.
	Раздел 3. ***Физическое совершенствование.***		
3.1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Информация учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников. *Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний*: — разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку; — объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. *Упражнения для снижения массы тела*: — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; — знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; — разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; — разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. *Упражнения для профилактики целлюлита*: — знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики;

			— разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. *Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг):* — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой. *Комплекс здоровья — упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг):* — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4х150м; 4х200 м; 2х300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 2000 м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической

	подготовки.
Бег	
Бег 30 м, 60 м,100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м. *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). *Прохождение поворотов* – техника бега по виражу. *Финиширование* – работа над финишным броском; над техникой преодоления препятствий в кроссе.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и самостраховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом.
Общефизическая подготовка	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и

регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Юноши: длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком). *Девушки:* кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Юноши: подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. *Девушки:* комбинации из раннее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Лазание	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами.
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики,	Комплекс упражнений утренней гимнастики,

осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч;выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях; организовывают и проводят спортивно-массовые

	мероприятия с учащимися младших классов.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку;на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в	Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении);находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков,

условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола;удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за	Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на

мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки;быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу* ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки* мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности: *индивидуальные действия* в *нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении; *групповые действия в нападении ив защите*: совершенствование скорости организации атак; *командные действия в нападении ив защите:* организация быстрого и постепенного нападения. Совершенствования согласованности действий в обороне. Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения;ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах);знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через

скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации. Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС. Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (11 класс)

№	Категория учащихся	Юноши			Девушки		
п/п	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м, сек.	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45

5	Бег 1000м, мин.	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 3000м, мин. - юноши 2000м, мин. – девушки,	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	180	170	160
10	Прыжок в длину с разбега (см)	420	380	330	380	330	420
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	140	130	115	125	115	140
12	Подтягивание: (кол-во раз) на высокой перекладине - юноши на низкой перекладине – девушки.	14	11	8	20	18	17
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	70	65	55	80	75	65
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	47	42	36
16	Наклоны вперед из положения, сидя, см	15	13	8	24	20	13
17	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500	36	30	28	20	16	14

Примерное распределение учебного времени (2/3 часа в неделю) для прохождения программного материала10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
Инвариантные модули		72	72
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков	
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность		
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	21	21
4.2	Модуль «Гимнастика»	18	18
4.3	Модуль «Спортивные игры»:	33	33
	- Баскетбол - Волейбол - Футбол.		
Вариативные модули			
5	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	30	30
	Итого	102	102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

https://fk-i-s.ru/liter - Книги по физической культуре и спорту
https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
http://fizkultura-na5.ru/- Физкультура на «5»
http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни
https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»
http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…
http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методика развития взрывной силы ног
http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре
http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре
http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника
http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП
http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований
https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры
https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.
http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды сорта
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы
https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования
https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ
https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm. - методическиевидеоуроки для педагогов
https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm. - учебные пособия
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»
http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»
http://www.solnet.ee/ - Детский портал «Солнышко»
https://levico.ru/ - Шахматы онлайн
http://school-collection.edu.ru- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры
https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики
https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura
https://testedu.ru/test/fizkultura/
https://videouroki.net/tests/fizkultura/

Сайты спортивных федераций РФ

http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
http://www.shashki.ru — Федерация шашек
http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга
http://www.aiki.ru — Федерация айкидо
http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики
http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта
http://www.volley.ru — Федерация волейбола