

ПРЕДИСЛОВИЕ

Происходящая в настоящий момент реформа общего образования Российской Федерации связана с введением в действие федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС). ФГОС начального общего образования был утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации в 2009 г., ФГОС основного общего образования — в 2010 г., ФГОС среднего общего образования — в 2012 г. ФГОС — это рамочный нормативный документ, который определяет три вида требований к основной образовательной программе образовательной организации, имеющей государственную аккредитацию: требования к структуре программы, требования к результатам освоения программы — предметным, метапредметным и личностным, требования к условиям реализации программы. Каждая образовательная организация, имеющая государственную аккредитацию, разрабатывает основную образовательную программу самостоятельно. Федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают вариативность содержания основных образовательных программ, возможность формирования образовательных программ различного уровня сложности и направленности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся. Таким образом, при разработке основной образовательной программы учитываются тип и вид образовательной организации, образовательные потребности и запросы участников образовательного процесса.

Основная образовательная программа образовательной организации складывается из программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования и включает три раздела: целевой, содержательный и организационный. Учитель принимает участие прежде всего в формировании содержательного раздела основной образовательной программы, так

как именно в этот раздел входят рабочие программы отдельных учебных предметов, курсов, ориентированных на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, описанных в целевом разделе основной образовательной программы.

Настоящее методическое пособие позволит учителю не только грамотно составить рабочую программу, но и организовать деятельность учащихся на уроке, контролировать её результаты, использовать различные средства обучения, в том числе электронные приложения к учебникам линии и интернет-ресурсы.

Все рабочие программы отдельных учебных предметов и курсов строятся по единой схеме:

1) пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики данного учебного предмета (курса), даётся общая характеристика учебного предмета (курса), описывается его место в учебном плане, указываются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения его содержания;

2) структура и краткое содержание учебного предмета (курса);

3) тематическое планирование изучения учебного предмета (курса) в виде таблицы с характеристикой основных видов деятельности учащихся;

4) учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Использование данного пособия позволит учителям, работающим по линии «Дрофы», реализовать требования, предъявляемые ФГОС к результатам и условиям освоения предмета, а администрации образовательной организации — требования к основной образовательной программе в её содержательном разделе.

Рекомендации по составлению рабочей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическое пособие по физической культуре для учителей основной общеобразовательной школы разработано в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной программой для 5—9 классов.

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

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

Поэтому пособие направлено на решение следующих **задач**:

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

Общая характеристика курса

Курс обеспечивает:

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

СТРУКТУРА КУРСА

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

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

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

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

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящее пособие основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом в содержание каждой темы включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

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

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

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

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

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

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

Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований

и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

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

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в основной общеобразовательной школе из расчёта 3 учебных часа в неделю, по 102 часа в каждом классе (всего 510 часов).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

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

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

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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

В области нравственной культуры:

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами в изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;

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

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целеобразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области трудовой культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

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

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

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

Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметок). Сформированность метапредметных и предметных умений оценивается в баллах по результатам текущего, тематического и итогового контроля.

СОДЕРЖАНИЕ, РЕАЛИЗУЕМОЕ С ПОМОЩЬЮ ЛИНИИ УЧЕБНИКОВ

5 КЛАСС

Теоретический раздел

(информационный компонент
физкультурно-оздоровительной
и спортивно-оздоровительной
направленности)

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания (брюшное, грудное, смешанное). Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5—7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(формирование потребности
в творческом использовании средств
физической культуры для организации и ведения
здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учётом состояния их здоровья и возможностей.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задание для обдумывания и высказыва-

ния собственных суждений на занятии; во время занятия учитель напоминает методы деятельности, а при необходимости и объясняет их; учащиеся практически под наблюдением учителя воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводятся обсуждение и занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье и содействующих общему развитию.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ

(физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10—30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (*девочки*) и до 2500 м (*мальчики*) с высокого старта. Челночный бег 3 × 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8—10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10—20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20—40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15—30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30—50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40—60 см; с возвышения 50—70 см (6—10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и коли-

чества шагов, угла (35—45 градусов) разбега; определение точки отталкивания (на расстоянии 3—5 ступней от проекции планки); движения ног, рук и туловища в процессе подъёма вдоль планки, перелёта, ухода от планки и приземления (на маховую ногу с последующей постановкой толчковой). Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте).

Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4—6 шагов) и полного (8—12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (скрестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140—160 г и диаметром 58—62 мм с разбега на результат (3 попытки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, брусья и т. п.). *Мальчики* — подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. *Девочки* — подтягивание из вися лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине и брусьях (не менее трёх элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50—60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 градусов, приседание — руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных (в том числе и в начальной школе) упражнений (3—5 элементов) (составляют учащиеся).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 80—100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат.

Кроссовая подготовка

Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат.

Конькобежная подготовка

Отталкивание и скольжение на двух коньках. Скольжение на одном коньке. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Бег на дистанцию 500 м. Бег на 100 м на результат.

Плавание

Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». Старты из воды и с тумбочки. Плавание кролем на груди и спине от 12 до 50 м. Выполнение учебного норматива по плаванию.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавки» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости) с учётом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, справа, слева, сверху. Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полётом волана, мяча. Учебная игра.

Баскетбол. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и пере-

дача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

Волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижения вратаря.

6 КЛАСС

Теоретический раздел

(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. Разновидности массажа. Особенности их применения. Планирование двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности с группой одноклассников до 8—12 человек (эстафеты, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и водоёме.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержания личностно значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ
(физическая культура для практического
применения приобретённых знаний и умений
в практической повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью со старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, толчками-многоскоками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе. Бег с умеренной интенсивностью до 2100 м (*девочки*) и до 2600 м (*мальчики*). Медленный бег до 1—5 мин. Челночный бег 4 × 10 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 40 м (встречные, линейные).

Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» с учётом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

Метания. Специальные и другие метательные упражнения. Восстановление умений, приобретённых в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с места (из исходного положения с колена), с укороченного и полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м.

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор; передвижение в упоре влево и вправо; махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь; перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад; махом вперёд перемах двумя ногами влево (вправо) в сед на бедре; соскок с поворотом. *Девочки.* Подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с по-

воротом. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев. Произвольная комбинация на перекладинах и брусьях (не менее 3 и не более 4 элементов).

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 60—70 см) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (4—6 элементов).

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, полупагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4—5 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 95—105 см). Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком в шаг, прыжком согнувшись. Марш-бросок, кросс до 3 км.

Конькобежная подготовка

Повороты направо и налево, бег по повороту. Поворот кругом в движении. Торможение переступанием. Бег по дистанции до 800 м.

Плавание

Плавание кролем на груди и спине, брассом. Плавание на скорость. Стартовые прыжки и повороты при плавании.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом возрастных изменений.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Бро-

ски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Прием мяча снизу на месте.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря.

7 КЛАСС

Теоретический раздел

(информационный компонент
физкультурно-оздоровительной
и спортивно-оздоровительной направленности)

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Профилактический самомассаж отдельных частей тела. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов гимнастической программы, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (тестирование двигательной подготовленности, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(формирование потребности в творческом
использовании средств физической культуры
для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ
(физическая культура для практического
применения приобретённых знаний и умений
в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 30—60 м (3—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2200 м (*девочки*) и до 2800 м (*мальчики*). Бег с одним и двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег 6 × 10 м. Эстафета с передачей палочки — этапы до 50 м (линейные, круговые).

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом возрастных изменений).

Метания. Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленок, сидя на пятках, в упоре на одну руку лёжа, лёжа), с полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Строевой шаг.

Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м.

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо), перемахом правой (левой) ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. *Девочки.* Подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине, брусьях (не менее 3 и не более 5 элементов).

Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Наскок на бревно

(высота 60—80 см) в упор присев на левой ноге, правая в сторону на носке, разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидности равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5—6 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. *Мальчики и девочки.* Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушагат и др. Произвольная акробатическая комбинация (4—6 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 100—110 см). *Мальчики.* Прыжок согнув ноги. *Девочки.* Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Кроссовая подготовка

Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5 км.

Конькобежная подготовка

Старт. Бег на скорость по прямой и повороту. Бег на дистанцию до 1000 м.

Плавание

Плавание с помощью движений только рук и только ног. Транспортировка плывущего предмета.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом анатомо-физиологических изменений.

Баскетбол. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

Волейбол. Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. Двусторонняя игра.

8 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Использование массажа и самомассажа для снятия утомления. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов лёгкой атлетики, включённых в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ
(физическая культура для практического
применения приобретённых знаний и умений
в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лёжа (лицом вниз, руки у головы) на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м (*девочки*) и 250—300 м (*мальчики*). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2300 м (*девочки*) и до 2900 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег 6 × 10 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 80 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов, закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом физиологической готовности). Прыжки на результат.

Метания. Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущейся цели.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

Лазанье по канату (шесту) изученными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (*мальчики*).

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь. *Девочки.* Выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в

висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переверотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусках (не менее 3 и не более 6 элементов).

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—7 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. *Девочки.* «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация (4—7 упражнений).

Опорные прыжки. *Мальчики.* Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100—115 см). *Девочки.* Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота 100—110 см).

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Конькобежный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3—5 км.

Кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8 км.

Конькобежная подготовка

Бег по большой и малой дорожке с переходом на прямой. Бег по повороту. Бег с маховыми движениями рук и махом одной рукой. Бег на дистанцию 1300—1500 м.

Плавание

Старт. Применение спасательных средств.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка».

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Баскетбол. Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках. Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

Волейбол. Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра.

9 КЛАСС

Теоретический раздел

(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Массаж и самомассаж для повышения работоспособности. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки (элективные курсы, дополнительные курсы к учебным дисциплинам и т. д.). Историческая справка об одном из зимних видов спорта, включённых в программу Олимпийских игр. Организация и планирование тренировочной, соревновательной и игровой деятельности среди учащихся 1—9 классов (общее представление). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

(формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования и т. д. в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ

(физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 50—60 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250—400 м (*девочки*) и 300—400 м (*мальчики*). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500 м (*девочки*) и до 3000 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 6 × 10 м и 10 × 10 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

Метания. Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

Лазанье по канату (шесту) в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (*мальчики*).

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики*. Из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусьях: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. *Девочки*. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с двойным перемахом правой ногой в вис лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (не менее 4 и не более 6 элементов).

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 70—80 см) с опорой на правую (левую) руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки, прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—8 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики*. Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. *Девочки*. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

Опорные прыжки. *Мальчики*. Прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см). *Девочки*. Прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 105—110 см).

Лыжные гонки

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4—5 км.

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км.

Конькобежная подготовка

Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому и малому повороту. Бег на дистанцию 500—2000 м.

Плавание

Скоростные повороты. Приёмы оказания помощи утопающему.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др.

Народные игры подбираются учителем совместно с учащимися в рамках поисково-исследовательской деятельности.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре. Коррекционные упражнения на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоколетящего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полуотскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите — «углом вперёд». Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ И РАЗДЕЛАМ УЧЕБНИКОВ

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, в туристском походе, при проведении подвижных и народных игр</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой.</p> <p>Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение методических требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия</p>	<p>Выполняют указания учителя.</p> <p>Строго соблюдают правила техники безопасности</p>
<p>Первая помощь при травмах. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы,</p>	<p>Приобретение знаний и умений по оказанию первой помощи при травмах</p>	<p>Узнают о порядке действий при получении травмы.</p> <p>Учатся определять место, вид, тяжесть полученной травмы и оказывать первую помощь</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>растяжения мышц, потёртости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения. Общий порядок действий при получении травмы</i></p>		
<p>Распределение на медицинские группы. Основная медицинская группа — дети и подростки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями и с достаточной физической подготовленностью. Подготовительная медицинская группа — учащиеся с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья и имеющие недостаточную физическую подготовленность. Специальная медицинская группа — дети и подростки, которые на основании медицинских заключений о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе основной медицинской группы. К подгруппе А относятся учащиеся с обратимы-</p>	<p>Основное предназначение и содержание медицинского и педагогического контроля</p>	<p>Получают представление о распределении на медицинские группы. Узнают, к какой медицинской группе они относятся. Учатся учитывать во время занятий физической культурой рекомендации врача и учителя</p>

<p><i>ми заболеванийми. В подгруппу Б входят учащиеся с необратимыми заболеваниями</i></p>	<p>Гигиенические требования к спортивной одежде. Спортивная одежда предназначена для защиты человека от дождя и снега, излишней потери тепла. Она должна быть лёгкой, не стеснять движений, не затруднять дыхания и кровообращения, предохранять от травм. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта. Основные требования к тканям для спортивной одежды. Уход за спортивной одеждой</p>	<p>Приобретение знаний о гигиенических требованиях к спортивной одежде</p>	<p>Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом физкультурно-спортивных занятий и погодными условиями</p>
--	--	--	--

5 КЛАСС (102 ч)

<p>Теоретический раздел (в процессе занятий)</p>		
<p>Олимпийские игры древности. Олимпийские игры древности. Виды соревнований на Олимпийских играх в Олимпии. История</p>	<p>Получение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Получают практику пересказа текстов об истории Олимпийских игр и традициях олимпийского движения</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>происхождения меры длины «стадия». Основополагающие принципы проведения Олимпийских игр древности. Победители Олимпийских игр древности. Причины отмены древнегреческих Олимпийских игр</i></p>		
Практический раздел		
Методико-практическая часть (8 ч)		
<p>Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — активная и целенаправленная деятельность, которая обеспечивает укрепление и длительное сохранение психического и физического здоровья. Негативные последствия для здоровья при недостатке двигательной активности. Факторы риска. Значительные положительные и отрицательные эмоции для здоровья и самочувствия человека. Соответствие распорядка дня принципам здорового образа жизни. Приемы общения с другими людьми приёмы саморегуляции</p>	<p>Приобретение знаний о здоровом образе жизни</p>	<p>Углубляют знания о здоровом образе жизни. Учатся обеспечивать достаточную двигательную активность, управлять эмоциями, применять при общении с другими людьми приёмы саморегуляции</p>

<p>Виды дыхания. Роль дыхания в жизни человека. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Основные правила выполнения дыхательной гимнастики</p>	<p>Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении физических упражнений</p>	<p>Узнают, какую роль играет дыхание в жизни человека, как следует дышать во время выполнения физических упражнений и об основных правилах занятий дыхательной гимнастикой. Выполняют основные виды дыхания</p>
<p>Правильное питание. Значение пищи для человека. Избыток и недостаток в рационе питания углеводов и жиров. Роль белков в питании. Значение витаминов для организма человека. Режим питания в дни тренировок и соревнований. Основные правила здорового питания</p>	<p>Приобретение знаний о правильном питании</p>	<p>Получают новые знания об основных правилах здорового питания. Учатся правильно питаться в дни тренировок и соревнований</p>
<p>Предупреждение простудных заболеваний. Закаливание — главное средство профилактики простудных заболеваний. Закаливающие процедуры для предупреждения простудных заболеваний. Местное закаливание. Общие закаливающие. Полоскание горла холодной водой. Закаливающее купание в реках, озёрах и морях. Комплекс процедур для формирования невосприимчивости к простудным заболеваниям</p>	<p>Приобретение знаний, умений и навыков по предупреждению простудных заболеваний</p>	<p>Получают знания о средствах профилактики простудных заболеваний. Выполняют индивидуально подобранные закаливающие процедуры</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Самоконтроль во время занятий. <i>Чтобы занятиями приносили пользу, учащимся надо следить за состоянием своего организма, контролировать самочувствие и физические нагрузки. Способы контроля за состоянием организма и самочувствия. Измерение пульса. Норма частоты сердечных сокращений. Проведение ортостатической пробы. Антропометрические измерения</i></p>	<p>Приобретение знаний о самоконтроле во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Получают знания о способах самоконтроля за состоянием и самочувствием организма. Учатся правильно измерять пульс и проводить ортостатическую пробу</p>
<p>Двигательная активность. <i>Деятельная активность — сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Основные составляющие двигательной активности школьников. Суточная норма двигательной активности. По каким причинам возникает гипокинезия? Различия между гипокинезией и гипергипокинезией</i></p>	<p>Приобретение знаний о двигательной активности и её значении для организма человека</p>	<p>Углубляют знания о двигательной активности и её значении для организма человека. Практически применяют приобретённые знания для обеспечения своей двигательной активности</p>
<p>Подвижные игры с товарищами и одноклассниками. <i>Занятия подвижными играми помогают</i></p>	<p>Приобретение знаний, умений и навыков по организации и проведению подвижных игр</p>	<p>Узнают о пользе подвижных игр для здоровья играющих. Демонстрируют умения и навыки</p>

<p>совершенствоваться в беге, прыжках, метании на меткость и дальность, развивают ловкость, быстроту, силу и способность проводить подвижные игры с одноклассниками. Схема объяснения условий и порядка проведения подвижной игры</p>		<p>по организации и проведению подвижных игр с одноклассниками</p>
<p>Учебно-тренировочная часть</p>		
<p>Лёгкая атлетика (20 ч)</p>		
<p><i>Лёгкая атлетика. Легкоатлетические виды соревнований упражнений лёгкой атлетики. Ценностная значимость занятий лёгкой атлетикой</i></p>	<p>Значение занятий лёгкой атлетикой</p>	<p>Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения</p>
<p>Ходьба. Способы ходьбы: обычная, строевым шагом, спортивная, ответственная, ответственная местности. Главное требование к технике спортивной ходьбы. Последовательность выполнения упражнений для</p>	<p>Выполнение упражнений в ходьбе</p>	<p>Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>освоения техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники ходьбы в усложнённых условиях. Ритм дыхания во время ходьбы</p>		
<p>Бег. Влияние бега на организм человека. Основные виды бега: гладкий, эстафетный, медленный, быстрый, на выносливость, с преодолением препятствий, кросс. Разделение процесса бега на фазы. Допустимые беговые нагрузки во время самостоятельных занятий. Беговые упражнения</p>	<p>Выполнение беговых упражнений</p>	<p>Узнают о влиянии бега на организм человека, об основных видах и фазах бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения</p>
<p>Прыжки в высоту. Укрепление и развитие мышц при выполнении прыжков в высоту. Ошибки при выполнении разбега. Начало маховых движений рук и опорной ноги. Исправление и исключение технических ошибок при выполнении прыжка перешагиванием. Упражнения для освоения техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>Выполнение прыжков в высоту</p>	<p>Узнают о влиянии прыжков в высоту на укрепление и развитие отдельных групп мышц. Технически правильно демонстрируют выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>

<p>Прыжки в длину. Фазы прыжка в длину с разбега. Длина разбега при выполнении прыжка. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Действия прыгуна в фазе полёта. Обеспечение правильного приземления. Упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину</p>	<p>Выполнение прыжков в длину</p>	<p>Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>
<p>Метания. Качества, необходимые для метания. Правильное держание снаряда для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча</p>	<p>Выполнение упражнений в метании</p>	<p>Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метательной руки и технику выполнения метания</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)</p>		
<p>Строевые упражнения. Формирование необходимых навыков с помощью строевых упражнений. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>	<p>Выполнение строевых упражнений</p>	<p>Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения</p>
<p>Комплексы упражнений. Воздействие на организм человека комплексов гимнастических</p>	<p>Регулирование нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Узнают о влиянии комплексов гимнастических упражнений на организм человека.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>упражнений. Определение величины нагрузки при выполнении этих упражнений. Способы изменения нагрузки</i></p>		<p>Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений</p>
<p>Утренняя гигиеническая гимнастика. Влияние утренней зарядки на организм человека. Время для выполнения утренней гимнастики (зарядки). Продолжительность использования одного и того же комплекса упражнений. Структура комплексов утренней зарядки гимнастики. Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики. Самостоятельное составление комплексов упражнений зарядки</p>	<p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнение</p>	<p>Закрепляют знания о пользе утренней зарядки и продолжительности использования одного и того же комплекса упражнений. Разучивают комплексы утренней гигиенической гимнастики. Составляют комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и демонстрируют их выполнение</p>
<p>Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Мероприятия, помогающие замедлить утомление и сохранить высокую умственную работоспособность, физкультурная минута. Физкультурные паузы. Комплексы физкультурных минут. Комплексы физкультурных пауз</p>	<p>Выполнение физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Закрепляют знания о пользе физкультурных минут и физкультурных пауз. Разучивают предлагаемые комплексы физкультурных минут и физкультурных пауз. Демонстрируют выполнение комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p>

<p>Лазанье по канату. Качества, которые развивают упражнения в лазанье по канату. Закрепление практических навыков в лазанье по канату в три и два приёма. Завязывание на канате петлёй. Завязывание на канате восьмёркой. Завязывание на канате стоя. Подготовительные упражнения</p>	<p>Выполнение упражнений в лазанье по канату</p>	<p>Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазанье по канату. Демонстрируют способы лазанья по канату в три и два приёма, звание на канате петлей, восьмёркой и стоя</p>
<p>Висы. Положение тела в висах. Использование спортивных снарядов для выполнения простых висов (гимнастическая стенка, лестница, бревно, перекладина, брусья, канат). Хваты для выполнения висов: сверху, снизу, разноимённый. Вис присев сзади. Вис лёжа. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подготовительные упражнения. Помощь и страховка при выполнении висов</p>	<p>Выполнение упражнений в висах</p>	<p>Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение различных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах</p>
<p>Упоры. Положение тела в упорах. Использование спортивных снарядов для выполнения упоров (перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастическая скамейка). Виды упоров: разный, на правой (левой) руке, на двух</p>	<p>Выполнение упражнений в упорах</p>	<p>Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение различных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>руках. Размахивание в упоре на брусках. Помощь и страховка. Устранение ошибок</i></p>		<p>Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах</p>
<p>Упражнения в равновесии. Место и условия для выполнения упражнений в равновесии. Качество, которые формируются при выполнении упражнений на бревне. Комбинация упражнений в равновесии. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне (не менее пяти освоенных элементов)</p>	<p>Выполнение упражнений на гимнастическом бревне</p>	<p>Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями. Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне</p>
<p>Акробатические упражнения. Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Практическое применение навыков, приобретённых во время занятий акробатическими упражнениями. Выполнение кувырка вперёд. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4—8 элементов)</p>	<p>Выполнение акробатических комбинаций</p>	<p>Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации</p>

<p>Опорные прыжки. <i>Что такое опорный прыжок и особенности его выполнения. Фазы опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление. Подбор и выполнение разбега. Опорный прыжок через гимнастический козёл или конь (высота 80—100 см) — вскок в упор присев, соскок прогнувшись</i></p>	<p>Выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл и гимнастический конь</p>	<p>Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»</p>
<p>Лыжные гонки (20 ч)</p>		
<p>Лыжные ходы. <i>Когда и почему появились лыжи? Воздействие на организм человека систематических занятий на лыжах. Отличие классических лыжных ходов от свободных. Попеременные и одновременные лыжные ходы. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры на лыжах</i></p>	<p>Совершенствование навыков в передвижении классическими лыжными ходами. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат</p>	<p>Получают новые знания о лыжном спорте и его влиянии на организм человека. Совершенствуют навыки в передвижении классическими лыжными ходами</p>
<p>Подъём «полуёлочкой». <i>На каких участках лыжни применяют подъём «полуёлочкой»? Подъём «полуёлочкой» наискось. Ошибки, допускаемые при подъёме: чрезмерное</i></p>	<p>Выполнение подъёма «полуёлочкой» наискось</p>	<p>Узнают, на каких участках лыжни применяется подъём «полуёлочкой». Демонстрируют правильное выполнение подъёма «полуёлочкой»</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>или недостаточное отведение носка лыжи, слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением руки, слишком короткие шаги, сильный или недостаточный наклон голени ног, наступание задней частью одной лыжи на другую</i></p>		
<p>Торможение «плугом». На каких спусках применяют торможение «плугом»? Техника выполнения торможения «плугом». Последовательность разучивания торможения «плугом». Основные ошибки при торможении «плугом»: торможение на прямых ногах, одновременное разведение задников и носков лыж, постановка лыж на плоскость скольжения, а не на внутреннее ребро, слишком резкое торможение, приводящее к падению</p>	<p>Выполнение торможения «плугом»</p>	<p>Узнают, на каких спусках применяется торможение «плугом». Демонстрируют правильное выполнение торможения «плугом»</p>
<p>Повороты переступанием. Влияние поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах. Участки лыжной трассы, где целе-</p>	<p>Выполнение поворотов переступанием</p>	<p>Узнают о влиянии поворотов переступанием на скорость передвижения на лыжах и целесообразности их применения на лыжной трассе.</p>

<p><i>сообразно выполнять поворот этим способом. Техника выполнения поворота переступанием. Упражнения для освоения поворота переступанием: односторонний коньковый ход (полуконьковый ход), спуск с подниманием носков лыж, спуск с шагами в сторону. Организация и проведение игр на лыжах с использованием поворотов способом «переступание»</i></p>		<p>Выполняют упражнения для освоения поворотов переступанием. Демонстрируют правильное выполнение поворотов переступанием</p>
<p>Прохождение дистанции</p>	<p>Прохождение дистанции 1 км на результат</p>	<p>Проходят дистанцию 1 км на результат</p>
<p>Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)</p>		
<p>Бег по пересечённой местности, в гору и под гору</p>	<p>Передвижение по пересечённой местности, чередуя ходьбу и бег (до 2,5 км). Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1,5 км на результат</p>	<p>Получают навыки передвижения по пересечённой местности, бега в гору и под гору. Преодолевают кроссовую дистанцию 1,5 км на результат</p>
<p>Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)</p>		
<p><i>Посадка конькобежца. История появления коньков. Воздействие катания на коньках на организм человека. Правила безопасности</i></p>	<p>Выполнение упражнений на коньках</p>	<p>Получают знания по истории появления коньков и о воздействии катания на коньках на организм человека.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>во время катания на коньках. По-садка конькобежца. Упражнения для освоения правильной посадки конькобежца</i></p>		<p>Демонстрируют правильную посадку конькобежца</p>
<p>Оттапливание и скольжение на коньках. Что такое толчок при беге на коньках? Исходное положение для начала толчка: толчковый конёк находится на ребре подола и направлен под необходимым углом в сторону, опорная нога (толчковая) нога согнута, свободная нога подтянута в положении сзади, туловище слегка согнуто и направлено строго вперёд. Особенности правильного выполнения толчка. Упражнения для освоения оттапливания и скольжения на коньках</p>	<p>Выполнение упражнений по освоению техники оттапливания и скольжения на коньках</p>	<p>Узнают, что такое толчок при беге на коньках и каким образом он выполняется. Демонстрируют исходное положение перед оттапливанием, толчок и скольжение на коньках</p>
<p>Бег на повороте. Торможение «плугом» и «полуплугом». Основное отличие бега на повороте от бега по прямой. Особенности техники бега на повороте. Постановка</p>	<p>Выполнение бега на повороте и торможения</p>	<p>Знакомятся с техникой бега на повороте, торможения. Демонстрируют правильную технику бега на повороте, торможения «плугом» и «полуплугом»</p>

<p>коньков для торможения «плугом». Постановка коньков для торможения «полуплугом». Выполнение приёмов на льду</p>		
<p>Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)</p>		
<p>Старты в плавании. О пользе занятий плаванием. Виды стартов на соревнованиях по плаванию: с тумбочки, из воды. Влияние техники выполнения старта на результат пловца. Освоение техники стартового прыжка: упражнения на суше, упражнения в воде, соскоки и прыжки в воду вниз ногами, спады в воду и прыжки головой вперёд. Задания для освоения правильной техники выполнения старта</p>	<p>Выполнение старта в плавании</p>	<p>Знакомятся с видами стартов на соревнованиях по плаванию. Выполняют задания по освоению правильной техники стартов</p>
<p>Кроль на груди. Упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди на суше и в воде: движения ног и дыхание, движения рук и дыхание, общее согласование движений. Типичные ошибки и их устранение</p>	<p>Овладение техникой плавания способом «кроль на груди»</p>	<p>Получают знания о технике плавания кролем на груди. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание способом «кроль на груди»</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Кроль на спине. В чём сходство и различие между способами плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»? Упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине на суше и в воде: движение рук и дышание, общее согласование движений. Типичные ошибки и способы их устранения</p>	<p>Овладение техникой плавания способом «кроль на спине»</p>	<p>Получают знания о технике плавания кролем на спине. Выполняют упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине, устраняют допущенные ошибки. Демонстрируют плавание способом «кроль на спине»</p>
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (28 ч)		
<p>Подвижные игры. О пользе подвижных игр. «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Не дай мяч водичке», «Лыжники, на места!», «Защита укрепления», «Встречные старты», «Ловля парами», «Передал — садись», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.</p>	<p>Овладение навыками проведения подвижных игр с друзьями</p>	<p>Узнают о пользе подвижных игр. Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры с друзьями</p>
<p>Народные игры. Организация и проведение народных игр</p>	<p>Овладение навыками проведения народных игр</p>	<p>Разучивают народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить народные игры</p>

<p>Баскетбол. История появления баскетбола. В чём заключается польза от игры в баскетбол? Технические приёмы в баскетболе. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в кольцо в движении после ведения. Факторы, определяющие точность бросков в кольцо</p>	<p>Овладение приёмами игры в баскетбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол</p>
<p>Волейбол. История появления волейбола. Волейбол — хорошее средство для развития двигательных качеств. Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча</p>	<p>Овладение приёмами игры в волейбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол</p>
<p>Футбол. История появления футбола. Польза от игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижение вратаря</p>	<p>Овладение приёмами игры в футбол</p>	<p>Знакомятся с историей появления футбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в футбол</p>
<p>Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Специальные упражнения для повышения уровня физической подготовленности.</p>	<p>Овладение приёмами игры в бадминтон, теннис, настольный теннис. Жонглирование воланом, теннисным мячом,</p>	<p>Знакомятся с историей появления бадминтона, тенниса, настольного тенниса. Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Основная стойка игрока и держание ракетки при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, сверху, слева, справа</i></p>	<p>мячом для настольного тенниса. Учебная игра</p>	<p>игры в бадминтон, теннис, настольный теннис</p>
<p>Контрольно-оценочный раздел (6 ч)</p>		
<p>Учащиеся должны иметь представления: о путях формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, мерах по предупреждению простудных заболеваний, планировании двигательного режима на день; одном из олимпийских видов плавания, организации тренировки и игровой деятельности, самоконтроле, правилах безопасности.</p> <p>Учащиеся должны уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников, осу-</p>	<p>Определение результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки</p>

<p><i>ществовать самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни</i></p>		
---	--	--

6 КЛАСС (102 ч)

<h3>Теоретический раздел (в процессе занятий)</h3>		
<p>Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Зимние Олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры. Порядок определения очередей Олимпийских игр. Сроки подачи заявок на проведение игр</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют знания об истории Олимпийских игр</p>
<h3>Практический раздел</h3>		
<h4>Методико-практическая часть (10 ч)</h4>		
<p><i>Дневник самоконтроля. Назначение дневника самоконтроля. Показатели усталости, утомления и переутомления. Объектив-</i></p>	<p>Приобретение практических навыков по ведению дневника самоконтроля</p>	<p>Получают практические навыки ведения дневника самоконтроля. Учатся использовать результаты самоконтроля</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>ные показатели физического развития человека. Форма дневника самоконтроля</p> <p>Основы самомассажа. Виды самомассажа. Приёмы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, растирание, ударные приёмы (поколачивание, похлопывание, рубление)</p>	<p>Приобретение знаний и умений по выполнению приёмов самомассажа</p>	<p>Приобретают знания и осваивают первичные навыки практического выполнения простейших приёмов самомассажа</p>
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p>Бег. Правила соревнований по бегу. Дистанции в беге, которые относятся к средним. Правильная техника бега на средние дистанции: угол наклона туловища, дыхание. Упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции: бег с низкого старта на 20—40 м с максимальной интенсивностью, бег с интенсивностью выше средней на</p>	<p>Приобретение знаний о правилах соревнований и технике бега на средние дистанции. Освоение техники бега на средние дистанции</p>	<p>Приобретают знания о правилах соревнований по бегу. Осваивают упражнения для подготовки к бегу на средние дистанции. Демонстрируют правильную технику бега на средние дистанции</p>

<p><i>150—200 м, бег с высоким подниманием бедра толчками-многоскоками, бег с умеренной интенсивностью на 2—2,5 км, медленный бег в течение 1—5 мин</i></p>		
<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием планку</p>	<p>Овладение техникой выполнения прыжка в высоту</p>	<p>Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для освоения отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника полёта и приземления. Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги» в целом. Определение длины своего индивидуального разбега</p>	<p>Овладение техникой выполнения прыжка в длину</p>	<p>Осваивают и закрепляют выполнение основных фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Демонстрируют правильную технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>
<p>Метание мяча. Правильное держание мяча при метании. Хлестообразное движение руки. Имитация</p>	<p>Овладение техникой метания мяча</p>	<p>Закрепляют выполнение приёмов упражнений; правильное держание мяча, хлестообразное движение</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>финального усилия с помощью партнёра. Овладение метанием с бросковых шагов. Три варианта упражнений для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча. Упражнения для разучивания способов отведения мяча. Отведение мяча способом «вперёд-вниз-назад». Корректировка разбега без броска и с броском</i></p>		<p>руки, имитация финального усилия, три варианта для овладения техникой выполнения разбега и отведения мяча, выполнение бросков в целом</p>
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
<p>Строевые упражнения. Поворот на пол-оборота. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» и «Пол-оборота налево!»</p>	<p>Овладение техникой выполнения поворотов на пол-оборота</p>	<p>Осваивают и демонстрируют умение выполнять повороты на пол-оборота</p>
<p>Комплексы упражнений. Гимнастические упражнения, сериюправильные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз. Своевременное обновление этих комплексов. Предназначение физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Составление комплексов упражнений и их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют различные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз</p>

<p>Лазанье по канату (шесту)</p>	<p>Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м</p>	<p>Демонстрируют лазанье по канату удобным способом</p>
<p>Висы и упоры (мальчишки). Комбинация упражнений на низкой перекладине по образцу. Произвольная комбинация упражнений на низкой перекладине с учётом своих возможностей. Комбинация упражнений на брусьях по образцу. Произвольная комбинация упражнений на брусьях с учётом своих возможностей</p>	<p>Составление комплексов упражнений на низкой перекладине и брусьях, их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на низкой перекладине и брусьях</p>
<p>Висы и упоры (девочки). Разучивание обязательной комбинации упражнений на рисунку. Произвольная комбинация упражнений на разновысоких брусьях с учётом своих возможностей</p>	<p>Составление комплексов упражнений на разновысоких брусьях, их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на разновысоких брусьях</p>
<p>Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии по описанию. Комбинация упражнений на бревне в рисунках для изучения, объяснения и выполнения</p>	<p>Составление комбинаций упражнений в равновесии и их выполнение</p>	<p>Осваивают и демонстрируют выполнение комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>
<p>Акробатические упражнения. Элементы техники выполнения кувырка вперёд; толчок ногами</p>	<p>Освоение техники выполнения кувырков вперёд и назад</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение кувырков вперёд и назад</p>

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

Лыжные гонки (20 ч)		
<i>Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Толчок палками. Возможные ошибки и пути их исправления. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами</i>	Освоение одновременного двухшажного хода	Демонстрируют правильную технику движения одновременным двухшажным ходом
<i>Подъём «ёлочкой». Где применяется подъём «ёлочкой». Техника выполнения подъёма «ёлочкой». Возможные ошибки при выполнении подъёма «ёлочкой» и способы их устранения</i>	Освоение подъёма «ёлочкой»	Демонстрируют правильную технику выполнения подъёма «ёлочкой»
<i>Повороты и торможение упором. Техника выполнения поворотов во время спуска. Упражнения для освоенных поворотов влево и вправо. Упражнения на склоне, которые помогут избежать ошибок при поворотах. Техника выполнения торможения упором</i>	Освоение техники выполнения поворотов и торможения упором	Демонстрируют правильную технику выполнения поворотов и торможения упором
Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 3 км	Преодолевают дистанцию 3 км
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
<i>Преодоление препятствий на местности шагом, наступая,</i>	Овладение приёмами преодоления препятствий на местности.	Осваивают приёмы преодоления препятствий на местности.

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>перешагивая, прыжком в шаг, прыжком согнувшись</i>	Марш-бросок, кросс на дистанцию до 3 км	Совершают марш-бросок, преодолевают кроссовую дистанцию до 3 км
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
<i>Повороты направо, налево, кругом в движении. Бег по повороту. Торможение переступанием</i>	Овладение приёмами выполнения поворотов в движении, бега по повороту и торможения. Бег по дистанции до 800 м	Осваивают приёмы выполнения поворотов в движении, бега по повороту и торможения. Преодолевают дистанцию до 800 м
Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)		
Техника плавания брассом. Прикладное значение брасса. Полный цикл движений в брассе. Положение туловища и головы. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Согласование движений. Упражнения для изучения движений ног и дыхания на суше и в воде, возможные ошибки и пути их исправления. Упражнения для изучения движений рук и дыхания на суше и в воде, возможные ошибки и пути их исправления. Упражнения для изучения общего согласования движений на суше и в воде	Овладение техникой плавания способом «брасс»	Осваивают и демонстрируют правильную технику плавания брассом

<p>Техника выполнения поворотов. <i>Открытые и закрытые повороты. Повороты при плавании способом «кроль на груди»:</i> открытый, «матинком», закрытый поворот, закрытый скоростной поворот. <i>Повороты при плавании способом «брасс»:</i> открытый, закрытый</p>	<p>Овладение техникой выполнения поворотов</p>	<p>Осваивают и демонстрируют правильную технику выполнения открытых и закрытых поворотов</p>
<p>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (26 ч)</p>		
<p>Подвижные игры. <i>«Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.</i></p>	<p>Совершенствование навыков проведения подвижных игр</p>	<p>Разучивают предлагаемые подвижные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить подвижные игры</p>
<p>Народные игры. <i>Объединяющее значение игр в жизни разных народов. Организация и проведение народных игр. «Горелки», «Большой мяч», «Волк»</i></p>	<p>Совершенствование навыков проведения народных игр</p>	<p>Разучивают предлагаемые народные игры. Демонстрируют умение организовывать и проводить разученные игры</p>
<p>Баскетбол. <i>Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовка, основная фаза, завершающая фаза.</i></p>	<p>Совершенствование навыков ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо</p>	<p>Демонстрируют навыки ведения мяча, выполнения передач и бросков в кольцо одной рукой</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<i>Броски в кольцо. Факторы, определяющие точность броска в кольцо. Фазы броска. Броски одной рукой сверху для атаки кольца в движении с близких дистанций и из-под щита</i>		
Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения. <i>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками: подводящие упражнения, упражнения по технике выполнения</i>	Совершенствование техники выполнения приёма и передачи мяча	Демонстрируют технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу
Футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка мяча подошвой. Игра вратаря	Овладение приёмами игры в футбол	Разучивают и демонстрируют технические приёмы во время игры в футбол
Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору)	Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом возрастных изменений	Демонстрируют приобретённые ранее умения и навыки в избранной игре

Контрольно-оценочный раздел (6 ч)		
<p>Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья, разновидности массового режима на неделю, девизе, символика и ритуале Олимпийских игр, организации соревнований и игровой деятельности, правилах безопасности выполнения упражнений.</p> <p>Учащиеся должны уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни</p>	<p>Определение результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют приобретенные знания, освоенные умения и навыки</p>

7 КЛАСС (102 ч)

Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>История развития олимпийского движения в России. Встреча сторонников олимпизма на Учредительном конгрессе в Париже</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>(1894 г.). Делегат от России А. Д. Бутковский. Появление русских фамилий в протоколах IV Олимпиады (1908 г.). Создание Российского олимпийского комитета. Создание Олимпийского комитета СССР. Вклад наших спортсменов в современное олимпийское движение</p>	<p>Приобретение знаний о пользе занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Приобретают знания о значении физической культуры и спорта в жизни каждого человека</p>
<p>Практический раздел</p>		
<p>Методико-практическая часть (12 ч)</p>		
<p>Причины травматизма. Низкая культура поведения занимающихся; отсутствие надлежащей одежды и обуви для занятий;</p>	<p>Расширение и углубление знаний о причинах травматизма при выполнении физических упражнений</p>	<p>Изучают причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями</p>

<p>неудовлетворительное состояние мест занятий; неисправность оборудования; спортивные инвентаря; чрезмерные нагрузки; неблагоприятные погодные условия; отсутствие самостраховки и страховки; нарушение требований техники безопасности</p>		
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Общие требования техники безопасности. Техника лёгкой атлетики, гимнастикой, подвижными и народными играми, баскетболом, волейболом, футболом, лыжной подготовкой, плаванием, в туристском походе</p>	<p>Углубление знаний и укрепление навыков соблюдения безопасности во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Изучают и строго выполняют правила техники безопасности</p>
<p>Первая помощь при травмах. Порядок действий при получении травмы. Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте. Приёмы оказания первой помощи. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, тепловые удары, солнечные удары, обморожения, общее охлаждение организма</p>	<p>Овладение навыками оказания первой помощи при получении травм во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Распределение на медицинские группы. Виды медицинских групп: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Основания для распределения школьников на медицинские группы</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде. Внешний вид одежды. Обеспечение теплового равновесия организма. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта</p>	<p>Получение знаний о медицинских группах, их видах, предназначении и составе</p> <p>Приобретение знаний о гигиенических требованиях к спортивной одежде</p>	<p>Получают представление о видах медицинских групп и порядке их комплектования, условиях перевода из одной группы в другую</p> <p>Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта</p>
Учебно-тренировочная часть		
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p>Бег. История возникновения и развитие бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на технику бега. Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции. Различные техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Финишный бросок</p>	<p>Овладение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</p>	<p>Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции</p>

<p>Прыжки в высоту с разбега. <i>Развитие физических качеств прыгунки в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Специальная прыжковая подготовка. Развитие прыгучести. Упражнения для самостоятельных занятий</i></p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту с разбега</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега</p>
<p>Прыжки в длину с разбега. <i>Место для оттапливания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину: быстрота, точность разбега, прыгучесть. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения: прыжки через широкие препятствия, гимнастические упражнения, прыжки через двойные препятствия, прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам</i></p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега</p>	<p>Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега</p>
<p>Метание мяча. <i>Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Рекомендуемые упражнения для правильного выполнения хлестка руки. Метание мяча через препятствие. Упражнения, позволяю-</i></p>	<p>Совершенствование техники метания мяча</p>	<p>Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>ище тренировать выполнение рывкового движения плечом. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полёта. Броски с одного шага и со скрестного шага</p>		
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
<p>Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды строевого шага</p>	<p>Совершенствование техники движения строевым шагом</p>	<p>Совершенствуют навыки и умения в движении строевым шагом</p>
<p>Лазанье по канату (шесту)</p>	<p>Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м</p>	<p>Демонстрируют лазанье по канату в два приёма на 2,2—4 м</p>
<p>Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Составление индивидуального комплекса упражнений зарядки. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Самостоятельная разработка комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Разрабатывают и демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз</p>
<p>Висы и упоры (мальчики). На низкой перекладине: подгём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой</p>	<p>Разучивание упражнений на низкой перекладине и брусьях</p>	<p>Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине. Демонстрируют разученные упражнения на брусьях</p>

<p>(левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо) перемахом правой (левой) ногой, соскок с поворотом на 90 градусов. На брусьях: выход в упор, размахи-вание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок</p>		
<p>Висы и упоры (девочки). На разновысоких брусьях: подгём переворотом в упор на нижнюю жердь; перемахи правой и левой ногами в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь</p>	<p>Разучивание упражнений на разновысоких брусьях</p>	<p>Демонстрируют разученные упражнения на разновысоких брусьях</p>
<p>Упражнения в равновесии. Варианты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Повторение разученных ранее упражнений в равновесии. Разучивание комбинации упражнений на бревне по рисунку. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне</p>	<p>Разучивание упражнений в равновесии</p>	<p>Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений в равновесии</p>
<p>Акробатические упражнения. Кувырок назад в полушлагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составленные произвольной акробатической комбинации</p>	<p>Разучивание акробатических упражнений</p>	<p>Демонстрируют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Опорные прыжки. <i>Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину; ноги врозь и согнуте ноги. Последовательность выполнения. Страховка и помощь</i>	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл	Демонстрируют выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину. Учатся правильно оказывать помощь и страховку товарищам
Лыжные гонки (20 ч)		
Одновременный одношажный ход. <i>Условия для прижжения одновременного одношажного хода. Последовательность движений лыжника. Согласованность движений рук и ног. Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода</i>	Освоение одновременного одношажного хода	Раучивают и демонстрируют передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом
Подъём скользящим ходом. <i>Техника подъёма скользящим ходом. Выбор места для отработки скользящего хода. Условия овладения скользящим ходом</i>	Освоение подъёма скользящим ходом	Раучивают и демонстрируют выполнение подъёма скользящим ходом
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. <i>Техника мягкого преодоления неровностей при спуске. Спуск со склона со спадом.</i>	Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы	Раучивают и демонстрируют правильное преодоление бугров и впадин при спуске с горы

<i>Выкат после спуска. Преодоление встречного склона. Преодоление уступа. Преодоление бугра на склонах. Преодоление впадины</i>		
Разворот на месте махом. Преимущество разворота махом перед разворотом переступанием. Техника выполнения разворота на месте махом	Освоение техники выполнения разворота на месте махом	Разучивают и демонстрируют правильное выполнение разворота на месте махом
Прохождение дистанции	Прохождение дистанции на 3,5 км	Преодолевают дистанцию до 3,5 км
Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)		
<i>Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве</i>	Освоение высокого старта в группе и приёмов бега по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км	Осваивают выполнение высокого старта в группе, приёмы передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,5 км
Конькобежная подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега и при наличии условий)		
<i>Старт. Бег на скорость по прямой и повороту</i>	Разучивание старта и освоение бега на скорость по прямой и повороту. Бег на дистанцию до 1000 м	Разучивают технику старта и скоростного бега по прямой и повороту. Преодолевают дистанцию 1000 м

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Плавание (14 ч, при наличии условий за счёт других тем)		
<p>Плавание способом «на боку». Что такое прикладное плавание? Техника плавания способом «на боку». Движения ногами на суше и в воде. Движения руками на суше и в воде. Упражнения для обучения согласованным движениям руками и ногами при задержке дыхания на суше и в воде. Упражнения для разучивания движений руками и ногами, согласованных с дыханием</p>	Освоение техники плавания способом «на боку»	Осваивают и демонстрируют плавание способом «на боку»
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (24 ч)		
<p>Подвижные игры. «Прыжок за прыжком», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Сильный бросок», «Вызов», «Круговая лопта», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.</p>	Разучивание новых подвижных игр	Разучивают игры, организуют их проведение
<p>Народные игры. «Блуждающий мяч», «Жмурки», «Ляпка», «Лопта», «Повишки в кругу», «Малечина-калечина»</p>	Разучивание новых народных игр	Разучивают игры, организуют их проведение

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

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

<p><i>грузках, влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц, истории олимпийского движения в России, организации занятий с младшими школьниками, самоконтроле при коррекции осанки, безопасности, самообработке и страховке на занятиях.</i></p> <p>Учащиеся должны уметь: планировать и осуществлять коррекционные действия, способствующие гармоничному развитию телосложения, использовать приобретённые знания и умения в практической повседневной жизни</p>		
---	--	--

8 КЛАСС (102 ч)

<h3>Теоретический раздел (в процессе занятий)</h3>		
<p>Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Девиз олимпийского движения. Что символизирует сплётённый из пяти колец знак</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр</p>

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)		
Строевые упражнения. Повороты в движении строевым шагом	Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Освоение поворотов в движении строевым шагом	Повторяют ранее разученные приёмы и упражнения. Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом
Лазанье по канату (шесту)	Лазанье по канату (шесту) изученными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (<i>мальчики</i>)	Демонстрируют лазанье по канату (шесту) на 2,8—4,5 м
Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза. Составленные индивидуальные комплексы упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	Составление и разучивание новых комплексов упражнений	Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз
Висы и упоры (мальчики). На низкой перекладине: подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенье, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенье, из виса на подколеньях через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках: выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь	Разучивание упражнений на низкой перекладине и брусьях	Осваивают и демонстрируют упражнения на низкой перекладине и брусках

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p>	<p>Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполнение самостоятельно составленных комбинаций упражнений в висах и упорах</p>
<p>Висы и упоры (девочки). На разновысоких брусках: выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подгём переворотом в упор, из размахования изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ноги подгём переворотом в упор на верхнюю жердь</p>	<p>Разучивание упражнений на разновысоких брусках</p>	<p>Осваивают и демонстрируют упражнения на разновысоких брусках</p>
<p>Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p>	<p>Составление и разучивание произвольных комбинаций упражнений</p>	<p>Демонстрируют самостоятельно составленные произвольные комбинации упражнений в висах и упорах</p>
<p>Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений на бревне: наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги польки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну</p>	<p>Разучивание комбинации упражнений в равновесии</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученной комбинации упражнений в равновесии на бревне</p>

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

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

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

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

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

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

Практический раздел		
Методико-практическая часть (16 ч)		
<p>Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий. Что такое физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. Распределение нагрузки на занятиях. Отслеживание нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. «Натуживание». План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы. Расчёт нагрузки в 70% от максимального теста</p>	<p>Приобретение знаний и умений по распределению физической нагрузки</p>	<p>Демонстрируют знания и умения по управлению физической нагрузкой во время самостоятельных занятий</p>
<p>Формы занятий физической культурой. Известные формы занятий физической культурой: уроки, самостоятельные занятия, походы, соревнования. Схема организации занятия: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. От чего зависит успешность освоения физических упражнений, развитие быстроты, силы,</p>	<p>Приобретение знаний и умений по выбору формы занятий физической культурой</p>	<p>Демонстрируют знания и умения по использованию разных форм занятий физической культурой</p>

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

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

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

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

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

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

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

<p>Плавание различными способами. Плавание ранее разученными способами. Совершенствование приоб- ретенных умений и навыков в пла- вании</p>	<p>Совершенствование ранее разучен- ных способов плавания</p>	<p>Демонстрируют умение плавать ранее разученными способами</p>
<p>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (20 ч)</p>		
<p>Подвижные игры. «Перетяги- вание каната», «Мяч ловцу», пионербол, «Юла», «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана» и др. Порядок разучивания и орга- низации проведения представ- ленных игр</p>	<p>Разучивание подвижных игр</p>	<p>Демонстрируют умение органи- зовывать проведение разученных игр</p>
<p>Народные игры. «Кто первый?», «Ловишки», «Борьба на палке», «Клёк», «Школа мяча», «Займи место». Порядок и организация проведения этих игр</p>	<p>Разучивание народных игр</p>	<p>Демонстрируют умение органи- зовывать проведение разученных народных игр</p>
<p>Баскетбол. <i>Скрытая передача мяча за спиной. Бросок «крючком».</i> Использование разученных игро- вых приёмов в соревновательной обстановке</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Демонстрируют скрытую передачу мяча за спиной, бросок «крючком» в соревновательной обстановке</p>
<p>Волейбол. <i>Передача мяча в прыж- ке. Прямой атакующий удар.</i> Атакующий удар с переводом</p>	<p>Освоение технических приёмов, применяемых в игре</p>	<p>Демонстрируют использование ра- зученных вариантов игровых приё- мов в соревновательной обстановке</p>

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

Контрольно-оценочный раздел (6 ч)

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

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

Определение результативности занятий

Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС

1. Мои варианты комплексов упражнений для проведения физкультурной минуты и физкультурной паузы.

2. Организация и проведение подвижных игр с одноклассниками и товарищами.

3. Основополагающие принципы и программа соревнований Олимпийских игр древности.

4. Почему нужно вести здоровый образ жизни.

6 КЛАСС

1. Наиболее оптимальная форма дневника самоконтроля занятий физическими упражнениями.

2. Основные формы самомассажа и их практическое применение.

3. Составление, разучивание и демонстрация комбинации упражнений на брусках.

4. Составление, разучивание и демонстрация комбинации упражнений на перекладине.

7 КЛАСС

1. Зарождение олимпийского движения в России.

2. Почему физическая культура и спорт имеют важное значение для государства и общества.

3. Составление, разучивание и демонстрация произвольной акробатической комбинации упражнений.

8 КЛАСС

1. Девиз, символика и ритуалы Олимпийских игр: предназначение и содержание.

2. Ошибки, допускаемые на старте при выполнении беговых упражнений, и их устранение.

3. Спасательный инвентарь для оказания помощи на воде и его практическое применение.

4. Чем полезны туристские походы.

9 КЛАСС

1. Допустимые физические нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки.
3. Какое значение для мирового сообщества имеет современное олимпийское движение.
4. Наиболее важные элементы спортивных игр (на примере баскетбола и волейбола).

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ЛИНИИ УЧЕБНИКОВ

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

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2012.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—6 классы: учебник с электронным приложением. — М.: Дрофа, 2012.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 7—9 классы: учебник с электронным приложением. — М.: Дрофа, 2012.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2012.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ (ТАБЛИЦЫ)

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

«Упражнения для рук и плечевого пояса».

«Наклоны вперёд, назад и в стороны».

«Повороты и круговые движения туловища».

«Приседания, прыжки, упражнения в упоре».

«Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания».

«Упражнения в парах лицом друг к другу».

«Упражнения в парах спиной друг к другу».

ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ

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

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Телевизор с универсальной подставкой.

Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

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

Сканер.

Принтер лазерный.

Копировальный аппарат.

Цифровая видеокамера.

Цифровая фотокамера.

Мультимедиапроектор.

Экран на штативе или навесной.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

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

Лёгкая атлетика

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

Спортивные игры

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

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

Туризм

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

Измерительные приборы

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

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

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

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

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

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

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Полоса препятствий.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

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

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция).

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

Федеральный государственный стандарт основного общего образования.

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

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 годы».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЭЛЕКТРОННЫМИ ПРИЛОЖЕНИЯМИ К УЧЕБНИКАМ И ФОРМИРОВАНИЮ ИКТ-КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧЕНИКОВ

При работе с электронными приложениями к учебникам следует придерживаться общих методических принципов в сочетании с методиками использования информационных ресурсов. Учебная деятельность строится на основе системно-деятельностного подхода и должна способствовать формированию универсальных учебных действий, при этом виды деятельности должны соответствовать ступени образования. Ведущим видом

деятельности для основной школы может быть групповое взаимодействие, значительное внимание при этом уделяется работе с информационно-поисковыми заданиями и совершенствованию навыков сбора, хранения, обработки информации, усилению интеграции знаний. У учащихся старшей школы основное внимание уделяется применению полученных знаний в проектно-учебной и исследовательской деятельности на уровне профильной подготовки.

При работе с электронными приложениями к учебникам появляются дополнительные возможности для развития мыслительных и контролирующих действий, а также коммуникативных компетенций. Такая возможность обеспечивается интерактивными модулями как обучающего, так и проверочного и контролирующего характера. Работа с различными информационными ресурсами должна перемежаться беседами с учителем, обсуждением в группах, записями в тетрадях, игровыми элементами. Однако не следует увлекаться наглядностью, надо помнить о необходимости формирования и развития других навыков: чтения, обработки текста, развития монологической речи, в том числе и с помощью информационных мультимедийных ресурсов.

Можно предложить следующий алгоритм работы: восприятие информации, её анализ, проверка понимания, самооценка (рефлексия), определение дальнейшего маршрута продвижения в учебном материале.

Учитель должен показать, как работать с информацией, сформулировать цели обучения, научить работать с информационными объектами, строить образовательные маршруты для достижения поставленных целей.

Последовательность и этапы работы с учебным материалом определяются учителем и опираются на индивидуальные особенности каждого учащегося или группы.

Построение учебного занятия, на котором будут использоваться как традиционные полиграфические издания, так и интерактивные пособия, может быть следующим.

В начале занятия учитель создаёт мотивацию на изучение конкретной темы, обозначает учебные цели и маршруты, по которым учащиеся пойдут к их достижению. Если есть хорошо подготовленные учащиеся, а тема не очень сложная, можно применить технологию «опережающего» обучения, когда ученик по заранее определённым учителем маршруту самостоятельно знакомится с новой темой и на уроке кратко описывает изучаемый круг вопросов. Для создания мотивации работу иногда целесообразно начинать со зрительного ряда. Это могут быть иллюстрации, короткие видео- или анимационные фраг-

менты, слайд-шоу, задания интерактивных модулей. Краткие сведения при необходимости фиксируются учителем на доске, а учащимися в тетрадях. Это поможет освоить навыки конспектирования и активизирует зрительную память. Такой метод позволяет задействовать практически все органы восприятия и эффективно работать учащимся с разным типом восприятия.

Работа с материалами интерактивных пособий должна сочетаться с традиционной учебной деятельностью с информационными материалами. Например, учащиеся могут записывать в тетрадях ключевые термины, выполнять письменные задания, устно отвечать на задания учителя и т. д. Очевидно, что учащийся работает с разными источниками информации: текстом учебника, информацией иллюстративного ряда, мультимедийными объектами, что даёт возможность активно использовать поисковые, исследовательские виды учебных действий.

Деятельность учащихся обязательно должна соответствовать поставленной учебной цели, которую сначала сообщает учитель, а в дальнейшем учащиеся учатся ставить самостоятельно. Это может быть знакомство с информацией, обработка информации, запоминание, использование информации при решении различных учебных задач и т. д. При работе с информационными объектами могут встретиться сложные для понимания термины. В этом случае работу с информационными источниками следует совмещать с записями в тетради и другими видами деятельности, способствующими лучшему освоению учебного материала.

После обсуждения с учителем полученных сведений ученики приступают к выполнению тренировочных заданий, определённых учителем. Учитель даёт чёткие инструкции по методам выполнения интерактивных заданий и при необходимости формулирует требования к оформлению результатов. Если учащиеся достаточно подготовлены, они работают с заданием самостоятельно, затем следует коллективное обсуждение результатов. Если выполнение заданий вызывает затруднения, следует разобрать способы решения, а затем предложить учащимся самостоятельно поработать с интерактивным модулем.

Если учитель считает, что изучаемый материал хорошо усвоен, можно организовать соревнование между учащимися или их группами либо применить другие игровые формы. Если ученик работает самостоятельно с учебным материалом и хорошо справляется с выполнением проверочных заданий, можно предложить дополнительные тренировочные задания. В противном случае следует ещё раз обратиться к информационным объектам, справочным материалам, образцам решений и т. д.

Формы организации учебной деятельности

Учитель выбирает необходимую образовательную траекторию, способную обеспечить визуализацию прохождения этой траектории с контрольными точками заданий различных видов: информационных, практических, контрольных. Формы организации учебной деятельности определяются видами этой деятельности, спецификой учебной группы, изучаемым материалом, учебными целями.

Возможны следующие организационные формы обучения:

- классно-урочная (изучение нового, практикум, контроль, дополнительная работа, уроки-зачёты, уроки-защиты творческих заданий); при этом используются все типы объектов; при выполнении проектных заданий поиск информации осуществляется учащимися под руководством учителя;

- индивидуальная и индивидуализированная формы работы позволяют регулировать темп продвижения в обучении каждого школьника согласно его способностям; при работе в компьютерном классе по заранее подобранным информационным, практическим и контрольным заданиям, собранным из соответствующих объектов, формируются индивидуальные задания для учащихся;

- групповая форма предусматривает работу групп учащихся по индивидуальным заданиям; предварительно учитель формирует блоки объектов или общий блок, на основе демонстрации которых происходит обсуждение в группах общей проблемы либо (при наличии компьютерного класса) мини-задач, которые являются составной частью общей учебной задачи;

- внеклассная, исследовательская, кружковая;

- самостоятельная работа учащихся по изучению нового материала, отработке учебных навыков и умений практического применения приобретённых знаний; выполнение индивидуальных заданий творческого характера.

Дидактические модели проведения уроков

Конструирование урока с применением электронных приложений к учебникам требует соблюдения ряда дидактических и научных принципов. Среди них наиболее существенными можно считать принципы системности, информативности, индивидуализации обучения, генерализации информации (систематизация информации, вычленение главных информационных блоков, законов, понятий).

Подготовка учителя к уроку с использованием интерактивных наглядных пособий начинается с постановки целей учебно-

го занятия. На этом этапе важно определить дидактические цели и ожидаемые результаты. Результатами могут быть формирование, закрепление, обобщение знаний, умений, навыков, контроль знаний и т. д. На следующем этапе необходимо выбрать форму урока (урок-исследование, проблемный урок, урок контроля, практическое занятие и т. д.). При этом учитель должен ознакомиться с мультимедийными объектами, входящими в состав интерактивных наглядных пособий, для подборки материалов по изучаемой теме в соответствии с выбранными методами проведения урока, контингентом обучаемых, дидактическими приемами, используемыми на уроке.

Выбираются объекты:

- для сопровождения объяснения;
- для формирования логических цепочек;
- для создания собственных информационных объектов;
- для подборки практических, тестовых и контрольных заданий;
- для подготовки собственного блока контрольных.

В дальнейшем проводится структурирование подобранных материалов, а при необходимости создаётся учебная презентация.

Заключительным этапом подготовки к уроку является структурирование элементов занятия, здесь происходит детализация этапов применения информационных объектов, определяется длительность этих этапов, формы контрольных и практических занятий. Таким образом формируется план урока, который включает следующие этапы: актуализация знаний, изучение нового и закрепление изученного материала, контроль знаний, формулировка заданий для самостоятельного изучения, постановка перспективных целей дальнейшего обучения — определение «горизонта» обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы

Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; о самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов	5,8	6,2	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из вися лёжа, раз	—	—		14	8	
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7,15	8,50	
Бег на лыжах 2 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, м	38	14		38	14	

6 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; о правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов	5,6	6,1	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, мин, с	50 м — 1,00	25 м — б/в		50 м — 1,00	25 м — б/в	

7 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; о самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостраховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов	5,5	6,0	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		—	—	
Подтягивание из виса лёжа, раз	—	—		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	21	23		23	25	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, мин, с	50 _м — 0,56	25 _м — б/в		50 _м — 1,08	25 _м — б/в	

8 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; о самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; об оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов	5,4	5,9	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		—	—	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		—	—	
Подтягивание в висе, раз	8	5		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на коньках 300 м, мин, с	1,00	1,20		1,15	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	—	—		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		—	б/в	
Кросс 4000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, мин, с	50 м — 0,52	25 м — б/в		50 м — 1,06	25 м — б/в	

9 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; о средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; об обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов	5,3	5,8	Зада- ние вы- пол- нено с ре- зультатом ниже 4 бал- лов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		—	—	
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		—	—	
Подтягивание в висе, раз	9	6		—	—	
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз	—	—		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	—	б/в		—	б/в	
Бег на коньках 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45		12,40	13,50	

Окончание табл.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00		—	—	
Кросс 5000 м	—	б/в		—	б/в	
Плавание, мин, с	50 м — 0,48	25 м — б/в		50 м — 1,05	25 м — б/в	

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Рекомендации по составлению рабочей программы . . .	5
Пояснительная записка	5
Общая характеристика курса	6
Место курса в учебном плане	8
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	8
Содержание, реализуемое с помощью линии учебников	14
Тематическое планирование по классам и разделам учебников	31
Примерные темы проектно-исследовательской деятельности	96
Информационно-образовательная среда линии учебников	97
Рекомендации по работе с электронными приложениями к учебникам и формированию ИКТ-компетентности учеников	101
Планируемые результаты изучения учебного предмета	105