

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМЕНИ Ю.А. ГАГАРИНА**

Приложение №1

к ООП ООО МАОУ СОШ № 3,

Утвержденной

Приказом № 264-П

От «29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса (курса внеурочной деятельности)**

**«Легкая атлетика»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

г.Туринск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	10
5 класс .....	10
6 класс .....	11
7 класс .....	12
8 класс .....	14
9 класс .....	14
Модуль «Легкая атлетика» .....	14
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	15
Личностные результаты .....	15
Метапредметные результаты .....	16
Предметные результаты .....	18
Тематическое планирование .....	21
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	76
Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет .....	76
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	77

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	21
5 класс .....	21
6 класс .....	32
7 класс .....	44
8 класс .....	56
9 класс .....	69

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

#### **Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»**

Модуль «Легкая атлетика» дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля по легкой атлетике являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корректирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по легкой атлетике.

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой

и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в

частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля по легкой атлетике**

#### **1) Знания о легкой атлетике.**

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

## **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие,

специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## **3) Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно- спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников



деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба); знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной,

соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики; применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном

зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики,

участие в соревнованиях по легкой атлетике.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

---

### **5 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

### **Модуль «Легкая атлетика».**

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

## **6 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных

водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Легкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

## **7 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Модуль «Легкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

## **8 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Легкая атлетика».**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

## **9 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

#### **Модуль «Легкая атлетика».**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в

метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

физических нагрузок;

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

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

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

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

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

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической

подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия

			<p>Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр</p>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь умственной работоспособностью.</p>	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p>

			<p>Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды</p>	<p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряженностью и показателями работоспособности.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p>Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения.</p> <p>Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p>Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p>Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p>Участвуют в коллективном обсуждении.</p> <p>Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого</p>
--	--	--	---	---

			и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры спортом. Составление дневника физической культуры	предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии
--	--	--	--	--



			<p>относительного покоя, определяют состояние организма по определенной формуле.</p> <p>Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определенной формуле.</p> <p>Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.</p> <p>Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют ее характеристики.</p> <p>Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p> <p>Составляют дневник физической культуры.</p>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом</p>

			<p>Упражнения утренней зарядки и образе жизни современного человека. физкультминутки, дыхательной и Отбирают и составляют комплексы зрительной гимнастики в упражнениях утренней зарядки и процессе учебных занятий, физкультминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической закалывающие процедуры после занятий утренней зарядкой. палкой и гантелями, с использованием стула. Упражнения на развитие Записывают содержание комплексов и гибкости и подвижности регулярность их выполнения в дневнике суставов, развитие координации; физической культуры. формирование телосложения с Знакомятся и записывают содержание использованием внешних комплексов в дневник физической культуры. отягощений Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закалывающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закалывающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закалывающих процедур и изменения ее временных параметров в дневник физической культуры.</p>
--	--	--	---

			<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.</p> <p>Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>
Итого по разделу	6		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.	Легкая атлетика (Модуль «Легкая атлетика»)	8	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости)

			<p>прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега</p>	<p>передвижения учителем).  Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой.  Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта.  Разучивают стартовое и финишное ускорение.  Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.  Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы.  Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы</p>
--	--	--	--	---

				<p>их устранения (обучение в группах).  Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей.  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику.  Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень.  Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге.  Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.  Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трех шагов, выделяют основные фазы движения,</p>
--	--	--	--	--

			<p>сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.</p> <p>Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.</p> <p>Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количе ство часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	1. Знания о физической культуре	3	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы</p>	<p>Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ современности, первые становления и развития олимпийского движения, приводят примеры ее гуманистической направленности.</p> <p>Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры.</p> <p>Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.</p> <p>Знакомятся с историей организации</p>



				и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
1	2. Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p>	<p>Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой</p>

			<p>Правила и способы составления самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>и укреплением организма. Участвуют в систематическом планировании.</p> <p>Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий.</p> <p>Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.</p> <p>Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры.</p> <p>Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической</p>
--	--	--	---	--

				<p>нагрузки с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).</p> <p>Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определенной формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.</p> <p>Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.</p> <p>Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса).</p>
--	--	--	--	--

				<p>Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают ее в дневник физической культуры.</p> <p>Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.</p> <p>Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования).</p> <p>Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своем развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p> <p>Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.</p> <p>Разучивают способы самостоятельного</p>
--	--	--	--	--

				<p>составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.</p> <p>Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</p> <p>Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн.</p> <p>Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоемах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.</p> <p>Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.</p>
Итого по разделу		5		

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>Повторяют ранее изученные правила техники безопасности.</p> <p>Углубляют ранее освоенные знания за счет разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p>Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.</p> <p>Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).</p> <p>Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p>Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют</p>

			<p>дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p> <p>Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.</p>
Итого по разделу	3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			

2	2. Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения старта и разучивают ее в единстве с последующим ускорением.</p> <p>Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют ее фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику спринтерского бега, разучивают ее по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега,</p>
---	---	----	--	--



				<p>уточняют ее фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.</p> <p>Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют ее фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения</p>
--	--	--	--	---

				<p>прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.</p> <p>Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</p>
--	--	--	--	--

Итого по разделу	34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количе ство часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
<b>1.1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	3	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p>Участвуют в коллективном обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»;</li> <li>– «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»;</li> <li>– «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»;</li> <li>– «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и ее значение для развития спорта в царской России»;</li> <li>– «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»;</li> <li>– «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»;</li> <li>– «История летних Олимпийских игр</li> </ul>

			<p>в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека.</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>
Итого по разделу	3		



			<p>самостоятельных занятий техникой подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.</p>
--	--	--	---	---

				<p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы.</p> <p>Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий.</p> <p>Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений).</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям:</p>
--	--	--	--	---



				<p>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем.</p> <p>Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть. Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p>Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке.</p> <p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.</p> <p>Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью</p>
--	--	--	--	--

				<p>«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения.</p> <p>Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами. Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).</p>
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:</p> <p>для коррекции телосложения и профилактики нарушения</p>	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела.</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели</p>

			<p>осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</p>	<p>участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах).</p> <p>Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p>Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.</p> <p>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</p>
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2	2. Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности	Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега

			<p>выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) разной скоростью мишени</p>	<p>с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают ее с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p>
--	--	--	---	--

			<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.</p> <p>Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.</p>
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость	<p>Участвуют в обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);</li> <li>– «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации);</li> <li>– «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации).</li> </ul> <p>Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.</p> <p>Анализируют и осмысливают понятие</p>



			<p>«гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.</p> <p>Обсуждают темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»;</li> <li>– «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»;</li> <li>– «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</li> </ul> <p>Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры ее социальной целесообразности.</p> <p>Обсуждают темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»;</li> <li>– «Лечебная физическая культура ее направления и формы организации»;</li> <li>– «История и развитие Паралимпийских игр»</li> </ul>
Итого по разделу	3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
.1	2	5	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий по корригирующей гимнастике и спортивной подготовкой.</p> <p>Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными ее последствиями для здоровья человека.</p> <p>Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчета индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения).</p> <p>Подбирают состав корригирующих</p>

				<p>упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки.</p> <p>Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса.</p> <p>Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учетом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий).</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счет дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают</p>
--	--	--	--	---

				<p>индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.</p>
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
.1	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Профилактика перенапряжения систем зрительной гимнастики, комплексы организма средствами физкультминуток.</p> <p>оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации (мышечная релаксация, и регулирования регуляция вегетативной нервной системы), вегетативной нервной системы, разучивают правила организации и профилактики общего утомления проведения процедур релаксации.</p> <p>и остроты зрения Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.</p> <p>Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определенной последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями</p>

				<p>физкультминутки.</p> <p>Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определенной последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки.</p>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
.2	2 Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12	<p>Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения</p>	<p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом легкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические</p>

			<p>соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики</p>	<p>сложности в технике выполнения.</p> <p>Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину</p>
--	--	--	---	--

				<p>с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного ее освоения.</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге:</p> <p>консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p>Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований</p>
--	--	--	--	--



				<p>по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО).</p> <p>Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по легкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника).</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют</p>
--	--	--	--	---

				<p>их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяженности учебной дистанции.</p> <p>Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяженности учебной дистанции.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между</p>
--	--	--	--	---

				<p>индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО,</p> <p>устанавливают «ранги отставания» в результатах.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса.</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные</p>
--	--	--	--	--

				<p>упражнения.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений.</p> <p>Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>
Итого по разделу		34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1	Знания о физической культуре	3	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p>Обсуждают вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;</li> <li>– почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;</li> <li>– какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своем участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения.</li> </ul>

				<p>Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность ее занятий для выпускников общеобразовательных школ.</p> <p>Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость.</p> <p>Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их</p>
--	--	--	--	--

				в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
.1	2 Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.</p> <p>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>	<p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный).</p> <p>Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения.</p> <p>Разучивают основные приемы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)).</p> <p>Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приемов и времени на их выполнение.</p> <p>Знакомятся с причинами популярности</p>

				<p>банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.).</p> <p>Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</p> <p>Выполняют мини-исследование. Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчетным формулам.</p> <p>Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их</p>
--	--	--	--	--



				<p>результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространенными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потертости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе).</p> <p>Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</p>
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
.1	1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной	<p>Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную</p>

			<p>массы тела.</p> <p>Оздоровительные, коррекционные профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся</p>	<p>связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и ее негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объемами двигательной активности старшеклассников, определяют ее как одно из средств регулирования массы тела.</p> <p>Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчетом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.</p> <p>Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки</p>
--	--	--	--	---

				<p>и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма.</p> <p>Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.</p>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12	<p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча).</p> <p>Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют</p>

			возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Итого по разделу		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### Поурочное планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности	
1	Инструктаж ТБ на уроках	Изучение правил Т.Б. на занятиях. История легкой атлетики. Подвижные игры.	Правила техники безопасности на уроках.
2	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение постановке стопы при беге на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники работы рук при беге. Изучение техники бега на поворотах. Подвижные игры. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
4	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники работы рук при беге. Изучение техники финиширования. Подвижные игры. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.

5	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Бег 1000 метров на результат.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
6	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники работы рук при беге. Подвижные игры. Бег 1500 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
7	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники работы рук при беге. Подвижные игры. Бег 1500 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
8	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Бег 1500 метров на результат.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
9	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники метания мяча. Подвижные игры. Бег 1500 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
10	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники метания мяча. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
11	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники метания мяча. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.

[illegible]



		челночного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	
27	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники челночного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
28	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
30	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
31	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
32	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Подвижные игры. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.



34	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
----	--	--	---

## 6 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности	
1	Инструктаж ТБ на уроках	Изучение правил Т.Б. на занятиях. История легкой атлетики. Подвижные игры.	Правила техники безопасности на уроках.
2	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение постановке стопы при беге на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники работы рук при беге. Изучение техники бега на поворотах. Подвижные игры. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
4	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники работы рук при беге. Изучение техники финиширования. Подвижные игры. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
5	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Бег 1000 метров на результат.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.



[illegible]



		челночного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	
28	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
30	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
31	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
32	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Подвижные игры. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
34	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.

## 7 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности	
1	Инструктаж ТБ на уроках	Изучение правил Т.Б. на занятиях. История легкой атлетики. Подвижные игры.	Правила техники безопасности на уроках.
2	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение постановке стопы при беге на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники работы рук при беге. Изучение техники бега на поворотах. Подвижные игры. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
4	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники работы рук при беге. Изучение техники финиширования. Подвижные игры. Бег 1000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
5	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Бег 1000 метров на результат.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
6	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники работы рук при беге. Подвижные игры. Бег 1500 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.







[illegible]

		эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	
29	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
30	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Обучение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
31	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Повторение техники эстафетного бега. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
32	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Подвижные игры. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.
34	Общеразвивающие упражнения без предметов, спецбеговые упражнения. Кроссовый бег.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении. Выполнение спецбеговых упражнений на месте. Подвижные игры. Бег 2000 метров.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на силу рук.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://www.openclass.ru/> Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
- <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

- [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_) сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924\\_lib\\_no=32922\\_tmpl=lib\\_сеть](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924_lib_no=32922_tmpl=lib_сеть) Если хочешь быть здоров.
- [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.
- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> Журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр
- [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php) Спортивные ресурсы в сети Интернет
- <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
- <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол  
Ноутбук учителя

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Стенка гимнастическая  
Скамья атлетическая  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Рулетка измерительная (5 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка;

Игровое поле для футбола