

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
ГО ЗАТО Фокино
МБОУ СОШ № 251

Согласовано
на заседании МО
 Анискина М.В.
№ 1 29.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 747401)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ахмедханова Е.А.

учитель физической культуры 1 категории

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
ГО ЗАТО Фокино
МБОУ СОШ № 251

Согласовано
на заседании МО
_____Анискина М.В.
№ 1 29.08.2022 г.

Утверждено приказом
и.о.директора
МБОУ СОШ № 251
№ 1/4Д от 01.09. 2022 г.
О.И.Серякова _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 747401)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ахмедханова Е.А.

учитель физической культуры 1 категории

Фокино, 2022 год

Программа по физической культуре для 5 класса разработана по примерной рабочей программе по физической культуре для 5—9 классов, МОСКВА 2021г.:

- Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020)(с изменениями и дополнениями).

- Программа по физической культуре для 5 класса разработана по учебнику: Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019 - 239 с. (с изменениями и дополнениями), Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5—9 классы» (автор – В. И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта, рекомендуемый Конструктором рабочих программ, сайта Минпросвещения России конструктор: <https://edsoo.ru/constructor/>

- рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов, национальных, федеральных и региональных проектов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030г. от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями).
4. Закон Чувашской Республики от 30 июля 2013 г. N 50 "Об образовании в Чувашской Республике"(с изменениями и дополнениями).
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 “О направлении методических рекомендаций”. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при

осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

6. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

7. О начислении дополнительных баллов по итогам выполнения нормативов комплекса ГТО МН-5/1944 ОТ 03.07.2020

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (редакция от 24.11.2015г.).

9. Межотраслевая программа развития школьного спорта в Чувашской Республике до 2024 года

10. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» / Сайт официальный
<https://norma.sport/>

11. Федеральный и региональный проекты «Спорт – норма жизни» / Сайт: Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики:
<https://sport.cap.ru/action/pravovie-osnovi-deyatelnosti/federalnij-proekt-sport-norma-zhizni/>

12. Национальный проект «Демография» / Сайт: Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики: <https://sport.cap.ru/action/pravovie-osnovi-deyatelnosti/federalnij-proekt-sport-norma-zhizni/nacionalnij-proekt-demografiya>

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой

образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоянии стрессам.
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
3. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол).
4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростных – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей, их согласованности, способностей произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)
5. Совершенствование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
6. Совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
7. Создание условий для подготовки сдачи тестов ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

9. Закрепление потребности в регулярности самостоятельных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися - видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура изучается в 5 классе из расчёта 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в учебный год. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся 5 классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствии с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

2. Структура и содержание программы.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельностью, рабочая программа включает в себе, основные учебные разделы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них также вырабатываются важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность. Активность, самостоятельность, стремление физическому и духовному совершенству. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, на овладение базовыми видами школьной программы и физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащению и расширению двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы физкультурно – оздоровительной деятельности, спортивно – оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

- планирование совершенствования физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);
- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО;
- планирование теоретических уроков по физической культуре.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В 5 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура». По учебному плану МБОУ СОШ №251 на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часов, из расчёта 2 часа. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — более 20% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- ✓ владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- ✓ владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК

«ГТО».

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

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

4. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5.Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим

облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Теория и практика:

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и

коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Упражнения с шахматами, шашками, гирями, гантелями, штангой. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Упражнения с шахматами, шашками, гирями, гантелями, штангой. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями

на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Тематическое планирование	Планируемые результаты
------------------------------	------------------------

Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе. Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья. Знать и обосновывать правила подбора физических упражнений и физических

	нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья
--	---

<i>Физическая культура человека</i>	
Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.	Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической	Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений.

	Осуществлять судейство игровых заданий
--	---

подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.
--	---

	Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Футбол»	
Физическая подготовка. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками,	Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности.

	Уметь анализировать и объективно
--	----------------------------------

поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. <i>Техника полевого игрока.</i> Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой на точность вниз и вверх, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся противодействующих	оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
---	--

соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега н точность и дальность. <i>Техника игры вратаря.</i> Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками. Тактическая подготовка <i>Тактика игры полевого игрока.</i> Формирование тактических умений в	Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.
---	---

Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.

процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля. Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты. <i>Тактика игры вратаря. Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.</i>	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать и применять правила подвижных игр элементами футбола. Уметь организовывать подвижные игры элементами футбола.
Раздел «Баскетбол»	

Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. <i>Остановка в беге</i> по прямой, с изменением направления. Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении
---	--

руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя)	технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Демонстрировать пространственное мышление.
---	--

руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре. Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение. Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.
--	---

мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.	Знать основное содержание правил игры в баскетбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни
---	--

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1

«Спортивные игры»: Демонстрировать знания о физической культуре

(дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам. Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3х10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

МОДУЛЬ 4. Гимнастика

<i>Раздел «Гимнастика»</i>	
Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе

конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
---	---

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на головесогнув ноги, стойка на голове пр. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)	Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.
---	--

Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	
Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись	Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность. Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.

толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя	Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и
---	---

сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать. Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;	формирования осанки.
---	-----------------------------

юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	
Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю гимнастика

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Качественное выполнение упражнений прикладного характера. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»: 1. Наклон вперед из положения сидя (см). 2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30

сек). 3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы). 4. Опорный прыжок (баллы).

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по 29 слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Тематика	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.	Знать и понимать взаимосвязь физической культуры с другими предметами
Физическая культура в современном обществе.	Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.
Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.	Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.
Легкоатлетическая терминология.	Определять и объяснять

Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России). Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.	Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и

	определять распределения обязанностей.
<i>Физическая культура человека</i>	
Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности
Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой	Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать
---	---

атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой	организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам. Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки.
--	--

атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.	Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
<i>Физическое совершенствование</i>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	

Строевые упражнения.	Организовывать и проводить
Повороты на месте и в движении.	индивидуальные и групповые занятия
Построения (шеренгу, колонну) и перестроения на месте и движении.	полегкой атлетике со сверстниками.
Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата	Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство.
Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.	Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин.
Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук;	Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки.
	Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в

с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.	процессе деятельности.
Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.	Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.
Обучение технике бега на передней части стопы.	Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.
Бег с ускорением, на перегонки; гонимый.	Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.
Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.	Разбираться с понятием – тактическая подготовка.
Старт и стартовый разгон.	Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах.
Бег на скорость.	Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин.
Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете.
Передача эстафетной палочки.	Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.
Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики.
Барьерный бег, техника преодоления препятствия.	

Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. Прыжки на одной и двух ногах на месте; продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос	Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся
---	--

и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Персонифицированные комплексы и	
---	--

упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	

Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций навремя с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности. Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки.
---	---

Ускорение с переходом в бег по инерции.

Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.).

Описывать и выполнять старт по команде.

Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.

Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п.с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости. Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёркеи виражу с контролем техники. Участие всоревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д. Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.
---	--

короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с	Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять. Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-
---	--

силовых и координационных способностей.

Включать изучаемый материал в

одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время) Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении ме-	практические формы занятий. Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.
--	--

тания двумя руками от груди, из-за головы
вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на
дальность и точность.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала
--	--

*Основные критерии оценивания деятельности
обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
---------------------------	------------------------

Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие
	лыжного спорта. Знать и характеризовать техники лыжных ходов.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам. Судейство соревнований по лыжам.	Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки. Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази. Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам. Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время.
Физическая культура человека	

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Оказание первой доврачебной помощи.	Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь оказать первую доврачебную помощь.
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.	Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха. Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).
<i>Оценка эффективности занятий</i>	

Самооценка физического развития и физической подготовленности.	Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».
Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»	

Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	

Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырехшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м) Эстафеты, игры - соревнования.	Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки. Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения. Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъемов и спусков. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры. Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.
--	---

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4
«Лыжная подготовка»: Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений. Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов). Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Раздел Волейбол.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи раздела:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Основными **задачами** являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Общая характеристика учебного предмета.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои

действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная модуль по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Модуль рассчитан на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Содержание модуля волейбол

Наименование раздела	Содержание	Результаты освоения учебного предмета		
		личностные	метапредметные	предметные
Теория <i>Техническая подготовка (теория и практика)</i>	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Владение знаниями о истории возникновения волейбола Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Владение знаниями о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание	Применять знания в организации здорового образа жизни. Интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом
	<i>Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба,</i>			Применять знания о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов. Способность отбирать физические упражнения п

	бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. <i>Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте</i> после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку и непосредственной	умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	физической культуры как средства организации здорового образа жизни Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения Стремление к освоению новых знаний и умений	их функциональной направленности, составляя из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
--	--	---	---	--

	близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча и задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		контролировать и анализировать эффективность этих занятий Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической
--	---	--	--

Тактическая подготовка <i>(теория и практика)</i>	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. <i>Овладение техникой подачи:</i> нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из за лицевой линии; подача нижняя боковая.	Умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.		подготовке в полном объеме способностью организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,
Общефизическая подготовка <i>(теория и практика)</i>	<i>Нападающие удары</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега,	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности	Добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых	обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Соревнования (теория и практика)	прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). <i>Овладение техникой подачи.</i> Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	(качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из
--	--	--	---

	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. <i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая	базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,
--	---	--

	передача игроку, к которому передающий обращен лицом. <i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. <i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.		физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	
--	--	--	---	--

	Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивания вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом. <i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.			
--	--	--	--	--

	Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.			
--	--	--	--	--

Планируемые результаты

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Оценки по *контрольным испытаниям* ставится с учётом индивидуальных особенностей и учётом начальных результатов к *конечным результатам*, фиксированным учителем физической культуры.

	Контрольн ые		Оценка	
			мальчики	девочки

Технический прием	упражнения	Возраст лет	высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2

	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3

IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

МОДУЛЬ 5 «ГАНДБОЛ»

В модуле Программы специфика гандбола удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части **тактико-технических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения:

в конце I-го этапа обучения обучающиеся 1-4 классов должны:

1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;
2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;

3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;
14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;
15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.

В конце II этапа обучения обучающиеся 5-9 классов должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

1. Научиться простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
2. Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Научиться методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
4. Уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
5. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
6. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
7. Получить теоретические и простые практические навыки судейства;
8. Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
9. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
10. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
11. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
12. Овладеть техникой блокировки в защите;
13. Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
14. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
15. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
16. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

В конце III-го этапа обучения обучающиеся 10-11 классов должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

1. Овладеть техникой прямой передачи в прыжке;
2. Уметь блокировать мяч в защите;
3. Овладеть контр – атакующими действиями в гандболе;
4. Овладеть основами технических знаний при выполнении элементов гандбола;
5. Научиться делать отвлекающие действия (финты) при атаках;
6. Получить навыки лидирующих (командных) действий в защите и нападении;

7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Овладеть тактико-техническими действиями вратаря;
10. Уметь преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, решать стратегические задачи в ходе соревновательной деятельности и добиваться поставленной цели;
11. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с членами своей команды и команды противника по игре;
12. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
13. Осуществлять судейство в соревнованиях по гандболу и осуществлять лидирующие (командные) действия в защите и нападении;
14. Уметь проводить судейство школьных соревнований по гандболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Модуль 5. Гандбол

Тематическое планирование

Планируемые результаты

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

Уметь характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;

Понимать и *объяснять* смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. *Знать* историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе. *Понимать*, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. *Определять* основные направления развития физической культуры в обществе, *понимать* целевое предназначение каждого из них. *Знать* историю развития гандбола в мире и в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни. Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек. Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

Физическая культура человека

Организационные основы занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом). Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. *Знать* основные правила планирования режима дня. *Иметь* представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.). *Знать и понимать* взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. *Знать и соблюдать* этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. *Знать и развивать* в процессе повседневной жизни морально-волевые качества. *Знать* параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол. *Знать* правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельное составление индивидуальных

Уметь составлять индивидуальный план режима дня. *Знать и составлять*

комплексов для проведения утренней гимнастики, Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.

Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.

элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений. *Уметь* самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения. *Уметь* использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.

Понимать сущность каждого движения, его назначение. *Уметь контролировать* ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги. *Знать* основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать. *Уметь* выполнять учебные нормативы.

Спортивно - оздоровительная деятельность

Раздел «Общефизическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.). Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него (напр.: «Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки», пр.). Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.

Упражнения для повышения физической

Осваивать и уметь выполнять двигательные действия из различных видов спорта. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр и эстафет. *Взаимодействовать* в парах и группах в игровой деятельности. *Уметь* общаться и взаимодействовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата. *Знать* правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.

Осваивать умения выполнять

подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств). *Подвижные игры:* с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.

универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества. *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений. *Знать основные положения* техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.

Упражнения и комплексы для формирования

правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц. Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности, «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр. *Акробатические комбинации* из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полупшпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. Упражнения на коррекцию осанки. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Выполнять упражнения и *понимать* их назначение для развития тех или иных физических качеств. *Выполнять* упражнения для формирования правильной осанки её коррекции. *Осваивать* технику акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении упражнений. *Уметь* контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. *Знать и соблюдать* правила техники безопасности при выполнении всех упражнений.

Соревновательные игры для обучающихся 10-12 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской лёгкой атлетики. *Бег*: на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся); эстафетный бег, пр. *Прыжки*: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». *Метания*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. *Выявлять и устранять* характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий. *Применять* беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. *Описывать технику* метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. *Уметь* выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. *Осваивать* навыки соревновательной деятельности. *Знать и соблюдать* правила техники

Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.

Безопасности и предупреждения травматизма.

Ведение мяча различными способами; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся). Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по баскетболу.

Нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся). Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по волейболу.

Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты). *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии; пр. упражнения. Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу

Тестирование уровня общей физической подготовленности (*проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся*). Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (*проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся*): ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.);

Уметь организовывать занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать и соблюдать правила техники безопасности.

Осваивать правила игры в волейбол. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивать технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций и условий. Уметь «работать в команде». Знать и соблюдать правила техники безопасности. Уметь организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Уметь описывать технику игровых Действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Знать и выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Знать и соблюдать правила техники безопасности. Уметь выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.);
обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.);
передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-
во за 30 сек. (10-15); броски игрового мяча в мишени в
воротах, - кол-во попаданий (7-8)

Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)

Основные словарные термины гандбола.

Приобретение двигательных навыков, элементов,
технических и тактических приёмов гандбола.

Правила безопасности во время занятий гандболом и
проведении соревнований: правила поведения
обучающихся во время занятий, при передвижении к
месту соревнований и обратно; причины, приводящие
к травматизму; наиболее типичные травмы
гандболистов. Профилактика травматизма: разминка,
соблюдение требований к местам проведения занятий,
инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в
обеспечении безопасности факультативных занятий по
гандболу. *Личная гигиена гандболиста*: требования по
уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены
и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для
игры на площадке; необходимость водных процедур
после занятий и спортивных игр.

Осваивать и знать основную

терминологию игры в гандбол.

Осваивать двигательные навыки,
элементы, технико-тактические
приёмы гандбола. *Осваивать и*
знать правила безопасности во
время всех видов занятий
гандболом. *Следовать* правилам
личной гигиены.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр. Специальная физическая подготовка (5-6 кл.): подвижные игры и эстафеты; пятнашки с мячом; лабиринт (с мячом и без мяча); бег змейкой 30 м; челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; эстафета с ведением двух мячей; эстафета с бросками мяча по воротам.

Специальная физическая подготовка (7-9 кл.) на: точность передачи мяча; точность и сила броска по воротам; скорость ведения мяча. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Знать технику и *уметь* выполнять специальные подготовительные упражнения. *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений. *Уметь* выявлять ошибки при выполнении упражнений. *Уметь* взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений. *Знать* основные правила предупреждения травматизма.

Правила безопасности во время занятий гандболом.

Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты; основные приёмы владения мячом; метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе), пр. упражнения.

Знать и уметь выполнять различные базовые элементы гандбола.

Следить за правильностью выполнения всех элементов и *уметь* определять и самостоятельно исправлять ошибки.

Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов.

Техническо - тактическая базовая подготовка.

Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол. Основные виды бега и техника способы их выполнения. Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения. Базовая техника владения мячом. Остановки, - их назначение и техника выполнения. Виды поворотов, их назначение и техника выполнения. Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях.

Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению. Игры, совершенствующие технику владения мячом. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите, - основное предназначение и действия. Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.

5 класс

Техническая подготовка:

Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой,

восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой.

Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Жонглирование двумя руками двумя мячами. Остановка катящегося мяча правой и левой

рукой. Ловля двумя руками летящего мяча. Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в

прыжке и с опорой. Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.

Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю.

Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. *Знать* и *уметь* выполнять упражнения с мячом.

Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты.

Знать основные (базовые) элементы техники вратаря.

Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и *уметь* их применять в игровой деятельности.

Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).

Знать основные правила предупреждения травматизма.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками,

ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игровые задания: «Кто точнее» (броски по

воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания). Введение мяча в игру передачей одной рукой

из-за боковой линии. Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.

Техника нападения. *Опорный бросок*

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой ногой - для левшей. Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой (скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.

При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

Тактика защиты:

Персональная защита: игра «пятнашки»

Защита 3х3(зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.

6 класс

Техническая подготовка:

Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с

Ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой,

челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой на

среднюю и дальнюю дистанции. Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Остановка рукой летящего мяча с последующим

броском. Ловля мяча двумя руками. Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками,

ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Игровые задания: с бросками по воротам «Кто

точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт». Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

Техника нападения.

Опорный бросок: Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой (для правой). Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой- правой-левой ногой. Шаг правой - «скрестный»). В конце максимального замаха руки впереди должна быть правая нога. При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

Тактика защиты:

Персональная защита. Игра «Лабиринт». Защита 3x3 (зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.

7 класс

Техническая подготовка:

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Ловля мяча в движении с последующим броском по

воротам. Ловля мяча одной рукой. Броски правой и левой рукой по неподвижному

и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции.

Технико-тактические связки: ведение-передача,

ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру. Эстафеты с ведением и передачами мяча в

максимально быстром темпе. Взаимодействие в тройках, четверках. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

Техника нападения.

Бросок в прыжке: Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой. Отталкивание вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча. Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге. Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.

Тактика защиты

Персональная защита. Защита 6x0 (зонная защита) игра на одни ворота. Защита 5x1 (зонная защита) игра на одни ворота

8 класс

Техническая подготовка (техника нападения):

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Введение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча. Передачи мяча правой и левой рукой при

параллельном и встречном движении. Передачи мяча левой и правой рукой с опоры. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся

мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла.
Технико-тактические связки в парах, тройках,

четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол.

Тактика защиты: Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота. Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.

Знать технику выполнения основных упражнений круговой функциональной

тренировки. Уметь контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам. Уметь взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной

тренировки и в игровой деятельности. Знать правила предупреждения

травматизма.

Биомеханика основных движений: приседаний,

подскоков, выпадов, прыжков, пр. Круговая тренировка, подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов

комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Уметь использовать
приобретенные

навыки в соревновательной
деятельности. Осваивать правила
игры в гандбол и правила
судейства. Знать правила
предупреждения травматизма в
соревновательной деятельности.

Правила игры в гандбол.

Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол
3х3, 4х4 полевыми игроками и полными составами (6х6).
Навыки игры на стандартной площадке полными
составами. Участие в матчевых встречах, первенствах
школы и межшкольных соревнованиях по гандболу
для определённого возрастного уровня. Правила
безопасности в соревновательной

деятельности по гандболу.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5 «Гандбол»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе

Выполнять тестовые упражнения модуля «Гандбол»:

- передвижение с мячом (мин., с.)
- выполнять скрытые верхние передачи мяча (техника, точность)
- выполнять скрытые нижние передачи мяча (техника, точность);
- демонстрировать технику блокировки в защите (правильность техники);
- демонстрировать простые навыки судейства (ответы на тестовые задания).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

СЛОВАРЬ ГАНДБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Аут — место за пределами площадки; игровой момент, когда мяч выходит (выкатывается) за пределы площадки. Блокирование броска — технико-тактическое действие, когда один или несколько игроков руками преграждают путь мячу в ворота. Боковая линия — линия, ограничивающая сбоку поверхность гандбольной площадки. Быстрая атака — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол. Ведение мяча — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки. Вратарь — гандболист, защищающий ворота. Гол — заброшенный в ворота соперников мяч. Дисквалификация — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики. Желтая карточка — карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока о грубой игре. Жеребьевка — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку. Жест судьи — движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры. Замена игроков — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких гандболистов запасными игроками. Запасной игрок — спортсмен, официально внесенный в протокол матча и находящийся в момент игры на скамейке запасных. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке. Защита — организованные технико-тактические действия игроков, с помощью которых преграждается путь соперникам для взятия ворот. Защитник — игрок, основная функция которого — помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол. Красная карточка — показываемая судьей карточка красного цвета, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение. Линия ворот — линия шириной 8 см между стойками ворот. Линия площади ворот — линия, ограничивающая вратарскую площадку. Ширина линии 5 см, расстояние от ворот 6 м. Линия середины поля — линия шириной 5 см, которая делит гандбольную площадку на две равные части. Линия свободных бросков — пунктирная линия шириной 5 см, находящаяся в 8 м от ворот параллельно линии площади вратаря. Расстояние между пунктирами и длина пунктира 20 см. Линия штрафного броска — отметка на поверхности площадки, с которой выполняются штрафные броски. Длина линии 100 см, ширина 5 см, расстояние от ворот в классическом гандболе 7 м, в мини-гандболе - 6 м. Ловля мяча — технический прием, с помощью которого игрок ловит летящий мяч. Международная федерация гандбола (ИГФ) — международная спортивная организация, которая организует и проводит крупнейшие соревнования по гандболу, реализует программы развития гандбола по всему миру. Мини-гандбол — игра в гандбол по упрощенным правилам для детей 5-11 лет. Наколенник — специальное защитное средство от травм колена. Налокотник — специальное

защитное средство от травм локтя. Нападение (атака) — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

Опорная нога — во время броска, выставленная вперед нога игрока. Ошибка — неточно выполненное техническое или тактическое действие. Передача мяча — технический прием, с помощью которого игроки осуществляют взаимодействие между собой для организации атаки ворот соперника. Площадь вратаря — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь. Обозначена полукругом на расстоянии 6 м от лицевой линии. Правила игры — установленный порядок ведения игры. Правило трех секунд — это правило разрешает игроку держать мяч, стоя на месте, не более трех секунд. Пробежка — нарушение правила, по которому игрок с мячом делает больше трех шагов с мячом в руках. Прорыв — стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот. Расписание соревнований — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья. Свисток судьи — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе. Система защиты — расположение игроков защищающейся команды на площадке. Бывают системы защиты 4+2, 3+3, 6+0, 5+1. Система нападения — расстановка игроков атакующей команды на площадке. Бывают системы нападения 2+4, 1+5, 3+3. Скамейка запасных — скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на игровой площадке, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители (тренеры, врач и массажист). Спорный мяч — игровой момент, когда: 1) два игрока противоположных команд одновременно ловят мяч; 2) отскочивший от игроков или ворот мяч касается потолка; 3) судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила. Стойка гандболиста — положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке. Судья — лицо, следящее за соблюдением гандболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты. Судья-информатор — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д. Судья-секретарь — судья, ведущий протокол игры. Судья-секундометрист — судья, фиксирующий время игры и штрафное время. Судья у табло — судья, фиксирующий забитые командами голы. Тактика игры — оптимальный способ ведения игры с целью достижения победы. Сюда входят: выбор места, отвлекающие действия, опека противника и т. д. Техника игры — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей гандболистов. Угловой бросок — бросок мяча после свистка судьи в любом направлении от угла гандбольной площадки с той стороны ворот, с которой мяч вышел за пределы поля. Штрафной бросок — бросок в ворота противника, назначенный судьей за нарушение правил игры.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

(сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Рабочая программа	
		Количество часов (сетка часов) –	
		3 часа/неделю	
		5 классы	
1.1	Лёгкая атлетика	15	
1.2	Футбол	15	
1.3	Гандбол	15	
1.4	Лыжная подготовка	15	
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	
1.6	Волейбол	14	
1.7	Баскетбол	14	
	Итого :	102	

4.Календарно - тематическое планирование в электронный журнал и виды деятельности учащихся.

Предмет	Класс	Вариант Физкультура 5 класс 2021- 2022(Новый)Спиридонов К.С		Кол- во часов	Характеристика видов универсальных учебных действий(УУД)
Физкультура Раздел	5	Описание раздела	Тема урока		
Модуль					
Легкая атлетика (15 ч.)			Инструктаж по Т/Б. Теория и практика. ОФП.	1	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий. Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и

совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначения статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Изучают историю лёгкой атлетики.

Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.

Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.

Влияние занятий л/а на организм. ОФП.
Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личностиАнализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Изучают историю лёгкой атлетики.

Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.

Бег на 30м. Старт в эстафетном беге. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.

Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Бег на 60м. ОФП.
Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.

Изучают историю лёгкой атлетики.

Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.

Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.

Изучают историю лёгкой атлетики.

Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.

Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личностиАнализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при

Бег на 1500м девушки, бег на 2000м юноши. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.

занятиях физическими упражнениями

Изучают историю лёгкой атлетики.

Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.

Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личностиАнализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и

	анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
	Изучают историю лёгкой атлетики.
	Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.
	Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.
	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
Челночный бег 3х10. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.	Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личностиАнализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного
	2

	оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
	Изучают историю лёгкой атлетики.
	Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.
	Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.
	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.
	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
	Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личностиАнализируют
Прыжок в длину с места. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.	1

		правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
		Изучают историю лёгкой атлетики.
		Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.
		Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.
		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
		Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы
Метание мяча - 150 г. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.	2	

Кросс по пересечённой местности на 3 км. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/а и ФК и ГТО.

, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Изучают историю лёгкой атлетики.

Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.

Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные

Футбол (15 ч.)

Инструктаж по Т/Б.
Теория и практика. ОФП.
Влияние занятий
футболом на организм.

1

компоненты физической культуры личности.;
анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения;
взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и

Тактика игры.
 Совершенствование. Игра
 в разных вариациях. Бег
 до 4 км (Д.), 5 км (М).
 Удары по воротам, пасы,
 передачи, набивание мяча.
 ОФП. Подготовка к ГТО.
 Теория и практика: по
 разделу: футбол и ФК и
 ГТО.

совершенствования техники
 игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной
 игры и правила безопасности.
 Используют игровые
 упражнения для развития
 названных координационных
 способностей. Раскрывает цели
 и назначение статей
 конституции, также ФЗ «О
 физической культуре и спорту»,
 «Об образовании в Российской
 Федерации», «Об основах
 охраны здоровья граждан в РФ»
 Раскрывают и объясняют
 понятие «физическая культура
 личности», характеризуют
 основные компоненты
 физической культуры
 личности.; анализируют условия
 и факторы , которые
 определяют уровень
 физической культуры общества
 и личности Анализируют
 правила поведения на занятиях
 физической культурой, правила
 эксплуатации спортивного
 оборудования,; объясняют
 правила ТБ на уроках
 физической культуры и
 анализируют основные
 мероприятия и санитарно –
 гигиенические требования при
 занятиях физическими
 упражнениями

Составляют комбинации из
 освоенных элементов техники
 передвижений; оценивают
 технику передвижений;
 выявляют ошибки и осваивают
 способы их устранения;
 взаимодействуют с участниками
 процесса тренировок,
 соревнований.

Организуют совместные
 занятия по игровым видам

спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и

анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ

Тактика игры.
Совершенствование. Игра
в разных вариациях. Бег
до 4 км (Д.), 5 км (М).
Броски по воротам, пасы,
передачи, отбирания.
ОФП. Подготовка к ГТО.
Теоретические сведения
по разделу: гандбол и ФК
и ГТО.

14

«О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий,

осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личностиАнализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Лыжная
подготовка
(15ч.)

Инструктаж по Т/Б.
Теория и практика. ОФП. 1

Изучают историю Лыжной
подготовки.

Демонстрируют технику выполнения лыжных беговых действий.

Применяют специальные лыжные упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Изучают историю Лыжной подготовки.

Влияние занятий л/п на организм. ОФП.

Подготовка к ГТО. Теория 1

и практика: по разделу л/п
и ФК и ГТО.

Демонстрируют технику
выполнения лыжных беговых
действий.

Применяют специальные
лыжные упражнения для
развития физических качеств.

Взаимодействуют со
сверстниками в процессе
совместного освоения и
совершенствования того или
иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных
упражнений для укрепления
здоровья и основных систем
организма и для развития
физических способностей.

Раскрывает цели и назначение
статей конституции, также ФЗ
«О физической культуре и
спорту», «Об образовании в
Российской Федерации», «Об
основах охраны здоровья
граждан в РФ» Раскрывают и
объясняют понятие «физическая
культура личности»,
характеризуют основные
компоненты физической
культуры личности.;
анализируют условия и факторы
, которые определяют уровень
физической культуры общества
и личности Анализируют
правила поведения на занятиях
физической культурой, правила
эксплуатации спортивного
оборудования.; объясняют
правила ТБ на уроках
физической культуры и
анализируют основные
мероприятия и санитарно –
гигиенические требования при
занятиях физическими
упражнениями
Изучают историю Лыжной
подготовки.

Переход с одного
лыжного хода на другой.
Попеременный

четырехшажный ход.
Влияние занятий л/п на организм. ОФП.
Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу л/п и ФК и ГТО.

Демонстрируют технику выполнения лыжных беговых действий.

Применяют специальные лыжные упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Изучают историю Лыжной подготовки.

Бег на лыжах 2 км юноши.
Переход из поворотов в торможение и наоборот.

ОФП. Подготовка к ГТО.
Теория и практика: по
разделу л/п и ФК и ГТО.

Демонстрируют технику
выполнения лыжных беговых
действий.

Применяют специальные
лыжные упражнения для
развития физических качеств.

Взаимодействуют со
сверстниками в процессе
совместного освоения и
совершенствования того или
иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных
упражнений для укрепления
здоровья и основных систем
организма и для развития
физических способностей.

Раскрывает цели и назначение
статей конституции, также ФЗ
«О физической культуре и
спорту», «Об образовании в
Российской Федерации», «Об
основах охраны здоровья
граждан в РФ» Раскрывают и
объясняют понятие «физическая
культура личности»,
характеризуют основные
компоненты физической
культуры личности.;
анализируют условия и факторы
, которые определяют уровень
физической культуры общества
и личности Анализируют
правила поведения на занятиях
физической культурой, правила
эксплуатации спортивного
оборудования.; объясняют
правила ТБ на уроках
физической культуры и
анализируют основные
мероприятия и санитарно –
гигиенические требования при
занятиях физическими
упражнениями
Изучают историю Лыжной
подготовки.

Спуск с горы в высокой
стойке. ОФП. Подготовка
к ГТО. Теория и практика: 1

по разделу л/п и ФК и ГТО.

Демонстрируют технику выполнения лыжных беговых действий.

Применяют специальные лыжные упражнения для развития физических качеств.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Изучают историю Лыжной подготовки.

Повороты на параллельных лыжах при спуске. ОФП. Подготовка

к ГТО. Теория и практика:
по разделу л/п и ФК и
ГТО.

Демонстрируют технику
выполнения лыжных беговых
действий.

Применяют специальные
лыжные упражнения для
развития физических качеств.

Взаимодействуют со
сверстниками в процессе
совместного освоения и
совершенствования того или
иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных
упражнений для укрепления
здоровья и основных систем
организма и для развития
физических способностей.

Раскрывает цели и назначение
статей конституции, также ФЗ
«О физической культуре и
спорту», «Об образовании в
Российской Федерации», «Об
основах охраны здоровья
граждан в РФ» Раскрывают и
объясняют понятие «физическая
культура личности»,
характеризуют основные
компоненты физической
культуры личности.;
анализируют условия и факторы
, которые определяют уровень
физической культуры общества
и личности Анализируют
правила поведения на занятиях
физической культурой, правила
эксплуатации спортивного
оборудования.; объясняют
правила ТБ на уроках
физической культуры и
анализируют основные
мероприятия и санитарно –
гигиенические требования при
занятиях физическими
упражнениями
Изучают историю Лыжной
подготовки.

и практика: по разделу л/п
и ФК и ГТО.

Демонстрируют технику
выполнения лыжных беговых
действий.

Применяют специальные
лыжные упражнения для
развития физических качеств.

Взаимодействуют со
сверстниками в процессе
совместного освоения и
совершенствования того или
иного упражнения.

Раскрывают значение Лыжных
упражнений для укрепления
здоровья и основных систем
организма и для развития
физических способностей.

Раскрывает цели и назначение
статей конституции, также ФЗ
«О физической культуре и
спорту», «Об образовании в
Российской Федерации», «Об
основах охраны здоровья
граждан в РФ» Раскрывают и
объясняют понятие «физическая
культура личности»,
характеризуют основные
компоненты физической
культуры личности.;
анализируют условия и факторы
, которые определяют уровень
физической культуры общества
и личности Анализируют
правила поведения на занятиях
физической культурой, правил
эксплуатации спортивного
оборудования.; объясняют
правила ТБ на уроках
физической культуры и
анализируют основные
мероприятия и санитарно –
гигиенические требования при
занятиях физическими
упражнениями
Чётко выполняют строевые
упражнения (строевые приёмы

акробатики
(15ч.)

терминология и
систематика

Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений

Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.

Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.

Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.

Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные

компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы.

Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений

Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Изучают историю гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.

Строевые упражнения. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу гимнастика и ФК и ГТО.

Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.

Висы и упоры. Лазанье по канату. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: по разделу гимнастика и ФК и ГТО.

2

Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.

Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.

Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы)

Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений

Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют

комплекс из числа изученных упражнений

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Изучают историю гимнастики запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.

Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.

Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.

Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил

эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы)

Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений

Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.

Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.

Упражнения в равновесии. ОФП.
Подготовка к ГТО. Теория и практика по разделу: гимнастика и ФК и ГТО.

Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.

Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы

Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений

Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений

Акробатические элементы. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика по разделу: гимнастика и ФК и ГТО.

Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.

Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.

Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.

Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.

Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при

Волейбол (15 ч.)

Инструктаж по Т/Б.
Теория и практика. ОФП.
Влияние занятий
волейболом на организм.

1

занятиях физическими
упражнениями

Составляют комбинации из
освоенных элементов техники
передвижений; оценивают
технику передвижений;
выявляют ошибки и осваивают
способы их устранения;
взаимодействуют с участниками
процесса тренировок,
соревнований.

Организуют совместные
занятия по игровым видам
спорта со сверстниками,
осуществляют судейство.
Выполняют правила игры,
уважительно относятся к
соперникам и управляют
своими эмоциями. Применяют
правила подбора одежды для
занятий на открытом воздухе,
использует игру как средство
активного отдыха.

Описывают технику изученных
игровых приёмов и действий,
осваивают и совершенствуют их
самостоятельно.

Взаимодействуют
со сверстниками в процессе
совместного освоения и
совершенствования техники
игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной
игры и правила безопасности.
Используют игровые
упражнения для развития
названных координационных
способностей. Раскрывает цели
и назначение статей
конституции, также ФЗ «О
физической культуре и спорту»
«Об образовании в Российской
Федерации», «Об основах
охраны здоровья граждан в РФ»
Раскрывают и объясняют
понятие «физическая культура»

Тактика игры.
 Совершенствование.
 Отработка приёмов и передач. Игра в разных вариациях. Тактико - физические упражнения с мячом . Поддачи и передачи мяча. ОФП.
 Подготовка к ГТО. Теория и практика: волейбол и ФК и ГТО.

личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Баскетбол (15ч.)	Инструктаж по Т/Б. Теория и практика. ОФП. Влияние занятий баскетболом на организм.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками
		1

процесса тренировок,
соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях

Ведение попеременно правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: баскетбол и ФК и ГТО. Тактика игры. Совершенствование. Отработка приёмов и передач. Игра в разных вариациях. Тактико - физические упражнения с мячом .

физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивных игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития

Бросок мяча в кольцо.
ОФП. Учебно-
тренировочная игра.
Подготовка к ГТО. Теория
и практика: баскетбол и
ФК и ГТО.Тактика игры.
Совершенствование.
Отработка приёмов и
передач. Игра в разных
вариациях. Тактико -
физические упражнения с
мячом .

названных координационных
способностей. Раскрывает цели
и назначение статей
конституции, также ФЗ «О
физической культуре и спорту»,
«Об образовании в Российской
Федерации», «Об основах
охраны здоровья граждан в РФ»
Раскрывают и объясняют
понятие «физическая культура
личности», характеризуют
основные компоненты
физической культуры
личности.; анализируют условия
и факторы , которые
определяют уровень
физической культуры общества
и личности Анализируют
правила поведения на занятиях
физической культурой, правила
эксплуатации спортивного
оборудования,; объясняют
правила ТБ на уроках
физической культуры и
анализируют основные
мероприятия и санитарно –
гигиенические требования при
занятиях физическими
упражнениями

Составляют комбинации из
освоенных элементов техники
передвижений; оценивают
технику передвижений;
выявляют ошибки и осваивают
способы их устранения;
взаимодействуют с участниками
процесса тренировок,
соревнований.

Организуют совместные
занятия по игровым видам
спорта со сверстниками,
осуществляют судейство.
Выполняют правила игры,
уважительно относятся к
соперникам и управляют
своими эмоциями. Применяют
правила подбора одежды для

занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивных игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования.; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: баскетбол и ФК и ГТО. Тактика игры. Совершенствование. Отработка приёмов и передач. Игра в разных вариациях. Тактико - физические упражнения с мячом .

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты

физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правил эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований.

Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха.

Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и

Учебно-тренировочная игра. ОФП. Подготовка к ГТО. Теория и практика: баскетбол и ФК и ГТО.Тактика игры. Совершенствование. Отработка приёмов и передач. Игра в разных вариациях. Тактико - физические упражнения с мячом .

совершенствования техники игровых приёмов и действий.

Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности.; анализируют условия и факторы , которые определяют уровень физической культуры общества и личности Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Таблица примерного оценивания ученика, которое может применится к любому упражнению, выполнению приказа, или команды. На уроке ученик может получить как одну совокупную оценку за урок, или несколько оценок за урок, где несколько это от 2 и до 10 и т.д. Ученика оценивает учитель по всем показателям, пример: по выполнению команды, по оцениванию ситуации, по нормативам, по построению, по технике безопасности и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе, в которой как пример: двигательное действие и т.п.:

- Незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- Значительная ошибка – невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка – искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности

двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

¹дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году, и является формой промежуточной аттестации обучающихся. Форма промежуточной аттестации обучающихся согласно учебному плану школы является дифференцированный зачет.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся:

Таблица нормативов:

Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся		Мальчики			Девочки		
класс	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 5 класс): по нормативам – таблица на сайте ГТО.

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО».. См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

Ученик научится :

На основании изученных знаний учащиеся должны уметь

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий, различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, способности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры);
- судейство по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Материально – техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт среднего общего образования;
- рабочие программы по физической культуре 5 классов. Автор В.И. Лях;
- учебники и пособия, входящие в предметную линию В.И. Лях;
- методические издания по физической культуре для учителей физической культуры.

Технические средства:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр;
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр и лёгкой атлетики;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные ;
- скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи резиновые;
- фишки;
- свисток;
- метательные снаряды (гранаты 500 и 700гр, м/мячи 150гр);
- манишки;

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ: ПРОЕКТОР, ЭЛ.ДОСКА, МЕЛОВАЯ ДОСКА, НОУТБУК, ТЕЛЕФОН, ПЛАНШЕТ, МОНИТОР, КОМПЬЮТЕР.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы на уроке или в качестве дополнительного материала, домашнего задания, или дистанционного обучения могут применяться такие как сайты, или видео с разных ресурсов, или цифровых библиотек, примеры: <https://rutube.ru/>, <https://resh.edu.ru/>, <http://www.nbchr.ru/> и т.п

РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов; Феникс - Москва, 2010.
- 2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
- 3. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. - Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2013. - 264 с.
- 4. Баженова Н.А. Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.
- 5. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимп. Л-ра, 2009. - 528 с., ил. - С. 457-527.

- 6. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. - М.: Центр. Школьная книга, 2007.
- 7. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. - М.: Изд.центр «Академия», 2012. - 304 с.
- 8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2011.
- 9. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО - Москва, 2012.
- 10. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физкультура, 5-7 класс, 2013.
- 11. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; Просвещение - Москва, 2012.
- 12. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
- 13. Грибачева М. А., Круглыхин В. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола; Человек - Москва, 2010.
- 14. Евсеев С.П., Аксенова О.Э Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - М.: РИО РГУФК, 2004. - 34 с.
- 15. Егоров Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для организаций, осуществл.образоват.деят. В 2 ч. Ч.1 (1-2 кл.) /Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. - М.: Баласс, 2015. - 80 с.
- 16. Егоров Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для организаций, осуществл.образоват.деят. В 2 ч. Ч.2 (3-4 кл.) /Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. - М.: Баласс, 2015. - 80 с.
- 17. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2009 - 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).

- 19. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта - М.: ФиС, 2001.
- 20. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей - М.:Советский спорт, 2004.
- 21. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско- юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Светский спорт 2004. -216с.
- 22. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986.
- 23. Клусов Н.П. Тактика гандбола -М.: ФиС, 1986.
- 24. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу - М.: ФиС, 1986.
- 25. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2010.
- 26. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
- 27. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
- 28. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. -Брест,Ю БГТУ 2002 - 142 с.
- 29. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 8 класс; Дрофа - Москва, 2010.
- 30. Легкоатлетические прыжки в школе: учебное пособие: - 2-е изд. - Екатеринбург, Урал.Гос.Пед.ун-т, 2016. - 62 с.
- 31. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. - М.: «Просвещение», 2010.
- 32. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
- 33. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.

- 34. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
- 35. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
- 36.Макеева Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2010.
- 37. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб.метод.пособие. - ФГБОУ ВПО «УдГУ», Ижевск, 2012.- 208 с.
- 38. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2012.
- 39. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
- 40. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2008.
- 41. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. Методические рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 240 с.
- 42. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
- 43. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
- 44. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
- 45. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва, 2009.
- 46. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
- 47. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
- 48. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря -М.: ФиС, 1981.

- 49. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. - М.: РГУФСиТ, 2010. - 11с.
- 50. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
- 51. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.
- 52. Физическая культура, 1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., 2013.
- 53. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
- 54. Физическая культура: 3-4 кл.: учебник для общеобразоват. Учреждений /А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров. - М.: Академкнига/Учебник, 2013. - 144 с.
- 55. Швайко Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика; Адукацыя і выхаванне - Москва, 2010.
- 56. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
- 57. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. - К.: Олимп. Л-ра, 2008. - 600 с.
- 58. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
- 59. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкойатлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
- 60. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
- 61. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
- 62.Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
- 63. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.

- 64. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- 65. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
- 66. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
- 67. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
- 68. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
- 69. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
- 70. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
- 71. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
- 72. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е.Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
- 73. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е.Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
- 73.1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
- 73.2. образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.: ил.
- 74. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
- 75. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
- 76. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов.

- М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
- 77. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148с.
- 78. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
- 79. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
- 80. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б.Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
- 81. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
- 82. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
- 83. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
- 84. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
- 85. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
- 86. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
- 87. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
- 87.1. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
- 88. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студен-тов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
- 89. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] /Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

- 90. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
- 90.1. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. — изд. 5-е, испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 448 с., ил.
- 91. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- 92. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 93. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- 94. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- 95. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
- 96. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- 97. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 98. ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), Москва – 2016
- 99. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** по спортивной секции «Волейбол» 5-9 класс (спортивно – оздоровительное направление), Учитель: Филиппенкова Наталья Анатольевна, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯРЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1» ЯРЦЕВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, 2018 г.
- 100. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** По физической культуре, Учитель – Игорь Васильевич Калашников, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 г. Темрюка, муниципального образования Темрюкский район, 2017 г.
- 101. ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ 4 «ГАНДБОЛ») ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОДОБРЕНА решением

федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 25 января 2017 г. № 1/17), Москва – 2017

- 102. Разные рабочие программы, разных авторов, из интернета и педагогических сайтов.
- 103. Жуков, А.Д. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. 1 том / А.Д. Жуков // ISBN: 9785893172263 Издательство: Магистр - пресс. – 2011. – 1000 с.
- 104. Сластенин, В.А. Педагогика. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е. Н.Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 576 с.
- 105. Учебник по физической культуре. Автор В.И. Лях.
- 106. Федеральный проект «Спорт – норма жизни» / Сайт официальный <https://norma.sport/>
- 107. Федеральный и региональный проекты «Спорт – норма жизни» / Сайт: Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики: <https://sport.cap.ru/action/pravovie-osnovi-deyatelnosti/federalnij-proekt-sport-norma-zhizni/>
- 108. Указ Президента России о ВФСК «ГТО» от 24.03.2014г., №172.
- 109. А.Х. Ермолаев. Спортивная психотехника становления личностных сил человека в условиях высшей и средней школы. Учебно - методическое пособие. Мин. Обр. и науки РФ. ФГБОУ ВПО «ЧГУ И.Н. Ульянова», Чебоксары 2016 г. – 84с.
- 110. Авторы: Макаров Н.В.Пилук Н.Н.Рыжков А.З.Марьясин С.Л.Фаизов И.Ф, Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, Издательство: Издательство «Советский Спорт», 2012 г. – 112 с.
- 111. Под ред. В.П Коркина. / Спортивная акробатика. –М.: Физкультура и спорт, 1981. -238 с., ил.
- 112. Спиридонов К.С. Предмет «Философия спорта» как объект понимания учителем физической культуры // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Чебоксары, 26 нояб. 2021 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2021.

Электронные ресурсы:

- История олимпийского образования [Электронный ресурс] /Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
- История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
- Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
- Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
- «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
- Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] /С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/

<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры <http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы <http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://idos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

<https://fizruku.ru/> Методическая помощь учителю физической культуры

<http://sosh12.citycheb.ru/8-svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizatsii/236-metodicheskaya-kopilka> Сайт МБОУ «СОШ №12» г. Чебоксары, Чувашская Республика, «Методическая копилка».

<https://vk.com/acrosport21> СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА Чебоксары

<https://www.youtube.com/watch?v=BPENsyjpUHo> Мастер - класс по акробатике «Обучение акробатического элемента Колесо»