

Управление образования администрации
Гурьевского городского округа Калининградской области
МБОУ СОШ «Школа будущего»

Рассмотрено на заседании
МО учителей _____
Протокол № 1
От «28» 08 2018 г.
Руководитель МО Григорьевич А.В.

Разрешена к применению
приказом директора МБОУ
СОШ «Школа будущего»
Приказ № 188
от «19» 08 2018 г.
Директор _____ (Голубицкий А.В.)



Рабочая программа
«физическая культура»
Базовый уровень 7а,б,в,г,классы
(адаптированная на основе учебной
программы)
“Комплексная программа физического
воспитания учащихся 1-11класс”,
Авторы:В.И.Лях,Н.В.Савин)
Учебник под редакцией В.И.Лях

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение

Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

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 межпредметных 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 мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

2.1 Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя:

Знания о физической культуре

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». Эти темы 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика(23ч.).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15-18 минут. Чередование бег с ходьбой. 20 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

Гимнастика(15ч.).

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Баскетбол(20ч.).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля ,броски мяча в корзину; подвижные игры на основе баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол(10ч.).

Стойка игрока, подбрасывание мяча ;подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения

соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр

Модуль: ГТО (34ч)

Подготовка учащихся к выполнению и сдаче нормативов ГТО

Учебно-исследовательская и проектная деятельность *(раздел реализуется в режиме групповой и индивидуальной самостоятельной работы в урочное и во внеурочное время)*

Перечень примерных тем учебных проектов

1. Контроль в физическом воспитании.
2. Дневник самообследования при физических нагрузках.

Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся

1. Гигиенические требования на занятиях физической культурой.
2. Влияние секционных занятий на ЗОЖ обучающихся в разных возрастных категориях.
3. Какие виды спорта предпочитают современные школьники.

2.2 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 основной 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).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития 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).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч +35 из расчета 3 ч в неделю в VII класс. — 35 часов от объема времени, отводимого на изучение модуля ГТО

4. 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.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

4.1. 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, накоплению 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 нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.
-

4.2. 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 других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7кл 68+35
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	10
3	Спортивные игры (баскетбол)	20
4	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	Легкая атлетика	23
6	Модуль: ГТО	35
	Итого:	103

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

1. 7 классов – (68 ч., 2ч. в неделю + 35ч 1 раз в неделю модуль)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Вид контроля
				Учащиеся должны уметь	
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика - 16 часов					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный
2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий
3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий

4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий
5	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	предварительный
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок в длину. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий
8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	текущий
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега

10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий
11	Бег по пересеченной местности Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий
12	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
13	Равномерный бег. Бег в гору.	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
14	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
15	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Распределять силы в беге	текущий

16	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	бег на 2 км без учета времени
Гимнастика - 15 часов					
17	Висы. Строевые упражнения Висы: согнувшись, прогнувшись	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
18	Подъем переворотом. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
19	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий

20	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
21	Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Уровень знаний по изученным темам		проверка знаний учащихся
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному, с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий

25	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	оценка техники выполнения опорного прыжка
26	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
27	Кувырок вперед	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
28	Кувырки вперед и назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
29	Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
30	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий

31	Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
Волейбол – 10 часов					
32	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
33	Передача мяча двумя руками сверху вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
34	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущей
35	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
36	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий

37	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
39	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	
40	Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини- волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
41	Тренировочная игра в волейбол	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подач.	Владеть мячом в игре, правильно выполнять технические действия	текущий
Баскетбол– 20 часов					
42	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий

43	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
44	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
45	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
46	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока

47	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди, на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
48	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
49	Бросок двумя руками с места	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники ведения мяча на месте
50	Ведение мяча с изменением скорости	изучение нового материала	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий

51	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
52	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
53	Вырывание и выбивание мяча	учетный	Стойка и передвижение игрока. вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных движений	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	оценка техники броска одной рукой от плеча в движении
54	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий

55	Встречные и линейные эстафеты	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
56	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты.	Играть по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
57	Прием мяча и передачи различными способами.	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты.	Играть по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	зачетный
58	Обучение взаимодействию 2 игроков (комбинаций)	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками Обучение взаимодействию 2 игроков	Играть по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
59	Отработка элементов игры	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Обучение взаимодействию 2 игроков , встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола	Играть по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
60	Отработка элементов игры в баскетбол. Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Броски в корзину со средней линии	Играть по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий

61	Игры в баскетбол.	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Играть по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
Легкая атлетика – 7 часов					
62	Бег на средние дистанции	совершенствования	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м. (на результат)	текущий
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
64	Высокий старт, бег с ускорением	совершенствования	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий
65	Эстафетный бег	учетный	ОРУ в движении.	Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку	соревнования

66	Метание мяча	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
67	Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
68	Разновидности прыжков	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий

№	Тема урока: Модуль ГТО	Часов
1	Плавание. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.	1
2	Движения ног в кроле на суше и в воде	1
3	Движения рук в кроле на груди и на спине	1
4	Дыхание и сочетание движений в кроле	1
5	Кроль на спине 50 м	1
6	Старт, прыжок, поворот в плавании	1
7	Кроль на спине 100 м с учетом времени	1
8	Кроль на груди с плавательной доской 50 м	1
9	Кроль на груди без плавательной доски 25 м	1
10	Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	1
11	Кроль на груди – совершенствование техники	1
12	Игра по основным правилам водного поло	1
13	Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник»	1
14	Брасс 50 м, поворот «маятник»	1
15	Техника работы рук в брассе	1
16	Техника работы ног в брассе	1
17	Сочетание работы рук и ног в брассе	1
18	Туризм. Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Техника безопасности.	1
19	Разработка похода.	1
20	Техника пешеходного туризма	1
21	Основные приемы страховки	1
22	Узлы.	1
23	Основные и вспомогательные веревки	1
24	Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий	1
25	Вязание узлов на время.	1
26	Отработка элементов пешего туризма	
27	Укладка рюкзаков.	1
28	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов	1
29	Подбор личного и группового снаряжения.	1
30	Значение дисциплины в походе.	1

31	Расчет питания, подбор и закупка продуктов.	1
32	Расчет расстояний по карте с помощью линейки, нитки.	1
33	Техника пешеходного туризма (маятник)	1
34	Движение по азимуту.	1
35	Спортивное ориентирование	1
ИТОГО		35

7. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13 14	5,9 5,8 выше	и 5,6—5,2 5,5—5,1	4,8 4,7 и ниже	6,2 6,1 выше	и 6,0— 5,4 5,9— 5,4	5,0 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13 14	9,3 9,0	9,0—8,6 8,7—8,3	8,3 8,0	10,0 9,9	9,5— 9,0 9,4— 9,0	8,7 8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13 14	150 160	170—190 180—195	205 210	140 145	160— 180 160— 180	200 200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13 14	1000 1050	1150— 1250 1200— 1300	1400 1450	800 850	950— 1100 1000— 1150	1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13 14	2 3	5—7 7—9	9 11	6 7	10—12 12—14	18 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	13 14	1 2	5—6 6—7	9 11			

		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	13 14				5 5.	12—15 13—15	19 20
--	--	--	----------	--	--	--	---------	----------------	----------

Перечень учебно-методического обеспечения

Литература

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 49

