

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение

«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Протокол № _____
от «__» августа 2017 года
Руководитель методического
объединения Сид (А.Б.Сидоров)
подпись

«Согласовано»
Руководитель УПО СОО
(Н.В.Ланская)
подпись
от «26» августа 2017 года

«Утверждено»
Решением Педагогического
совета протокол № _____ от 2017 г.
председатель Педагогического
совета Э.В.Шамонова
«26» 08 2017 г.

Рабочая программа

по Физическая культура.
предмет

для 5 – 9 классов

3 часов в неделю (всего 510 часов)

Автор составитель:

Учитель физической культуры:
Ноздрачев Дмитрий Константинович,
Горелик Дарья Ивановна,
Сидоров Андрей Борисович,
Власов Антон Викторович.

2017/2018 уч.г.

г. Хабаровск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением

состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Приложение № 3 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 п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на

выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 204 часов, из них с X по XI класс – 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недель). Обучающиеся оцениваются по системе «зачет; незачет».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной

речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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. 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. 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.

Модуль 2. Самбо.

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.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

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 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.

Вариативный блок.

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, скользящим, 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 5. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Ланта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

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 проходят 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы	Количество часов
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	16
		Баскетбол	16
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	14
		Самбо	22
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	14
Часть по выбору	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	10
	Модуль 5. Лапта	Лапта	10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическая культура в современном обществе. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	<p>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</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>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.</p>	<p>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</p>

	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 подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий 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	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

<p>сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>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).</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Футбол»</p>	
<p>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, 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 верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. 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.</p>	<p>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.</p> <p>Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>

<p>Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.</p> <p><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.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Тактика игры полевого игрока.</i></p> <p>Формирование тактических умений в 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.</p> <p>Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.</p> <p><i>Тактика игры вратаря.</i> Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>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</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и</p>

<p>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.</p> <p>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 руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) 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.</p> <p>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.</p>	<p>специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p>
---	---

<p>Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча.</p> <p>Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).</p> <p>Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча.</p> <p>Противодействие маневрированию.</p> <p>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.</p>	<p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
--	--

МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>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.</p>	<p>Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.</p> <p>Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p>

описанию.	Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p>Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p>Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
Раздел 2. <i>Способы</i> двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>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).</p> <p>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). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом</p> <p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p>Знать показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Раздел «Гимнастика»</i>	
<p>Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p>Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>

<p>изученных акробатических упражнений и связок.</p>	
<p>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 толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</p> <p>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 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.</p> <p>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); юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.</p> <p>Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>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.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p>Раздел Самбо</p>	

<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо</p> <p>Приёмы самостраховки</p> <p>Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p> <p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперед на руки из стойки на руках. Самостраховка вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка на спину прыжком.</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p> <p>Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</p> <p>Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
--	---

<p>через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	
<p>Техническая подготовка Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>
<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые</p>

Тренировочные схватки по заданию.	технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.
-----------------------------------	---

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.</p> <p>Легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p> <p>Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.</p> <p>Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.</p> <p>Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p> <p>Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.</p> <p>Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Организация судейства.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.)</p> <p>Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики</p> <p>Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности физического развития человека.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности.</p>

<p>Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p> <p>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.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности.</p> <p>Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм.</p> <p>Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>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).</p> <p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила</p> <p>Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам.</p> <p>Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта.</p> <p>Применять на практике полученные знания умения и навыки.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.</p> <p>Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p><i>Понимать</i> технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p> <p><i>Контролировать</i> ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	

<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. 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; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). 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; с 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.</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. 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 процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетки. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетки. Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетки. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку.</p>
--	---

<p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и перелезания различными способами.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).</p> <p>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.</p> <p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Оказывать помощь другим обучающимся</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>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. <i>Ходьба и бег по разметкам</i>, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы.</p> <p>Знать правила координации движений и уметь себя контролировать.</p> <p>Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p>

<p>постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий.</p> <p><i>Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></p> <p>Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 м 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, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой). Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и 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</p>	<p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>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.</p> <p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий.</p>
--	--

<p>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 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.</p> <p>Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p> <p>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)</p> <p>Метание теннисного мяча с разбега.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и точность.</p>	<p>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 практические формы занятий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>

игры с использованием элементов легкой атлетики.	
--	--

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.	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

<p>Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.</p>	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Самооценка физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.</p> <p>Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>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 четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.</p> <p>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.</p>	<p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки.</p> <p>Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения.</p> <p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры.</p> <p>Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>

<p>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.</p>	
---	--

**МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ,
 РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
 (НА ПРИМЕРЕ НАРОДНОЙ ИГРЫ «ЛАПТА»)**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.</p>	<p>Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.</p>	<p>Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p>	<p>Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни</p>
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий.</p>

<p>комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p>	<p>Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p>	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног. Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами). Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве. Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p>

<p>- подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча;</p> <p>- броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.</p> <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.</p> <p>Упражнения с битой, имитационные удары битой.</p> <p>Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.</p> <p>Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.</p> <p>Удары мяча на точность и дальность.</p> <p>Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p> <p>Удары за контрольную линию.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.</p> <p>Ловля мяча с подачи.</p> <p>Передача и ловля мяча с перемещением.</p> <p>Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.</p> <p>Учебные и соревновательные игры.</p> <p>Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.</p>	<p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности; моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций; соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; уметь организовывать игру и судейство на открытом воздухе во внеурочной деятельности.</p>
--	---

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

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.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
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).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Самбо:

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).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

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).

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).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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 модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования²

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
 - Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений 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.
-

Календарно-тематическое планирование 5 – 6 класс

№ урока	Наименование изучаемой темы		Кол-во часов	Основное содержание по теме		Вид / форма урока	Раздел	
	дата			Тема	планируемые результаты			
	план	факт			Обучающийся научится			Получит возможность научиться
1			1	Соблюдать требования безопасности, правила	Вести самоконтроль за состоянием здоровья	Теоретический	Легкая атлетика	
2			1	Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.	Выполнять строевые упражнения, повороты.	Практический	Легкая атлетика	
3			1	Знать и соблюдать требования безопасности, правила	Выполнять разминку самбиста	Теоретический	Самбо	

4		Разновидности ходьбы.	1	Различать термины спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.	Анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки	Практический	Легкая атлетика
5		Бег приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.	1	Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательность его овладения.	Практический	Легкая атлетика
6		Специально-подготовительные упражнения Самбо	1	Варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	Выполнять падение на спину перекатом через партнера.	Практический	Самбо
7		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	Правилам соревнований по спринтерскому бегу.	Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.	Практический	Легкая атлетика

8		Сдача зачета по бегу на 60 метров	1	Правилам соревнований по спринтерскому бегу.	Выполнять технику низкого старта	Тестирование	Легкая атлетика
9		Приёмы самостраховки	1	Способы самостраховки.	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Практический	Самбо
10		Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Знать способ передачи эстафетной палочки.	Выполнять стартовый, финишный рывок.	Практический	Легкая атлетика
11		Бега на средние и длинные дистанции	1	Правилам соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.	Практический	Легкая атлетика
12		Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	Варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Практический	Самбо

13		Сдача зачета по бегу на 1000 метров.	1	Правилам соревнований по бегу на длинные дистанции.	Выполнять массовый старт, уметь правильно перестраиваться и обгонять.	Тестирование	Легкая атлетика
14		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Знать все фазы технического приема. Знать правила соревнований по прыжкам в длину	Выполнять разгон, отталкивание, приземление.	Практика	Легкая атлетика
15		Самостраховка на бок	1	Знать все фазы изучаемого технического действия	Применять самостраховку при падении на ковер.	Практика	Самбо
16		Сдача зачета по прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Знать все фазы технического приема. Знать правила соревнований по прыжкам в длину	Выполнять разгон, отталкивание, приземление.	Тестирование	Легкая атлетика
17		Метание малого мяча на точность, на дальностью	1	Правилам соревнований по метанию малого мяча.	Выполнять разбег, стопорящий шаг, выпуск малого мяча.	Практика	Легкая атлетика

18		Самостраховка вперёд на руки из стойки.	1	Подводящим упражнения.	Выполнять падение вперед в парах.	Практика.	Самбо
19		Сдача зачета по метанию малого мяча на дальность.	1	Правилам соревнований по метанию малого мяча.	Выполнять разбег, стопорящий шаг, выпуск малого мяча.	Тестирование	Легкая атлетика
20		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Правилам безопасности и соблюдать их на уроке.	Составлять и провести комплекс прыжковых и беговых упражнений.	Практика	Легкая атлетика
21		Зарождение борьбы Самбо в России.	1	Понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.	Понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	Теоретический	Самбо
22		Инструктаж по требованиям к безопасности на уроках по футболу.	1	Соблюдать требования к безопасности	Иметь представление о влиянии занятий футболом на организм человека	Теоретический	Футбол

23		Воспитание физических качеств	1	Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья	Анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия	Практический	Футбол
24		Самостраховка на бок кувырком в движении.	1	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Выполнять изучаемые техники самостраховки.	Практический	Самбо
25		<i>Техника передвижения.</i> Сочетание приёмов бега с прыжками.	1	Передвижениям: ходьбе, бегу, бегу спиной вперед, Бегу боком.	Комбинировать способы передвижения, согласно изменяющимся условиям.	Практический	Футбол
26		Ведения мяча и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние	1	Ведению мяча.	Ведению мяча способом «змейка»	Практический	Футбол
27		Кувырок вперед в группировке.	1	Выполнять группировку.	Выполнять кувырок вперед в группировке,	Практический	Самбо

28		Сдача зачета ведение мяча правой, левой ногой	1	Обыгрывать Защитника изменяя направление ведения мяча.	Правильно выполнять двигательные действия	Тестирование	Футбол
29		Передача мяча в парах.	1	Выполнять передачи в парах.	Добросовестно выполнять учебные задания.	Практический	Футбол
30		Кувырок вперед в группировке с выполнением самостраховки.	1	Выполнять самостраховку после кувырка.	Повторять несколько приемов самостраховки подряд.	Практический	Самбо
31		Сдача зачета передача мяча в парах.	1	Выполнять передачи сильнейшей ногой.	Использовать левую и правую ногу, при передачах	Тестирование	Футбол
32		Остановка и обработка мяча.	1	Осуществлять остановку мяча наступанием на мяч.	Осуществлять остановку мяча способом прокатывания.	Практический	Футбол
33		Кувырок вперед через правую, левую руку.	1	Постепенному переходу с руки на плече и на бок.	Выполнять самостраховку после кувырка	Практический	Самбо

34		Развитие координации. Жонглирование мяча.	1	Выполнять набивание мяча на одной ноге.	Поочередному набиванию левой, правой ногой.	Практический	Футбол
35		Сдача зачета жонглирование мяча.	1	Выполнять набивание мяча на одной ноге	Поочередному набиванию левой, правой ногой.	Тестирование	Футбол
36		Кувырок назад в группировке.	1	Разбираться в видах и способах самостраховки. Выполнять кувырок назад.	Уверено действовать в изменяющихся положениях тела.	Практический	Самбо
37		Удары мяча внутренней стороной стопы	1	Выполнять технический элемент на месте.	Выполнять технический элемент по катящемуся мячу.	Практический	Футбол
38		Сдача зачета удары мяча внутренней стороной стопы.	1	Выполнять технический элемент на месте.	Выполнять технический элемент по катящемуся мячу.	Тестирование	Футбол
39		Кувырок назад с самостраховкой.	1	Ориентироваться в изменяющихся условиях.	Владеть своим телом.	Практический	Самбо

40		Удары по катящемуся мячу.	1	Выполнять удары в створ ворот	Оценивать свои действия и выполнять удары по мячу катящемуся с разной скоростью.	Практический	Футбол
41		Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
42		Акробатическая комбинация.	1	Выполнить связку упражнений.	Оценивать технику владения технического приема у своего одноклассника.	Тестирование	Самбо
43		Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
44		Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
45		Спортивная экипировка. Стойка самбиста.	1	Надевать и укладывать экипировку самбиста.	Разбираться в стойках самбиста.	Практический	Самбо

46		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	Осознавать опасности которыми сталкиваются ученики на занятиях лыжной подготовке.	Надевать и подбирать лыжную экипировку.	Теоретический	Лыжная подготовка
47		Стойки, повороты, торможение.	1	Разбираться в понятиях стойки, повороты.	Выполнять повороты на месте и в движении, торможение плугом.	Практический	Лыжная подготовка
48		Стойки, передвижения, захваты.	1	Выполнять стойку самбиста, передвижение самбиста.	Разбираться в видах захватов, использовать их в практике.	Практический	Самбо
49		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Выполнять технику Попеременного двухшажного хода.	Подбирать лыжную смазку, согласно температурным условиям.	Практический	Лыжная подготовка
50		Сдача зачета попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Выполнять технику Попеременного двухшажного хода.	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Тестирование	Лыжная подготовка

51			Выведение из равновесия.	1	Способам выведения из равновесия. Определять ОЦМ тела человека.	Характерным отличием видов выведения из равновесия.	Практический	Самбо
52			Одновременный бесшажный ход .	1	Выполнять технику Одновременного бесшажного хода .	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Практический	Лыжная подготовка
53			Сдача зачета одновременный бесшажный ход .	1	Выполнять технику Одновременного бесшажного хода .	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Тестирование	Лыжная подготовка
54			Освобождение от захватов.	1	Разбираться в видах и способах освобождения от захватов.	Выполнять освобождения от захвата различными способами.	Практический	Самбо
55			Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	Выполнять технику подъемов, спусков.	Истории лыжных гонок в СССР и России.	Практический	Лыжная подготовка
56			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Формировать спортивный характер, развитие силы воли.	Разбираться в вопросах влияния длительной физической нагрузки на организм человека.	Практический	Лыжная подготовка

57		Боковое удержание.	1	Выполнять технику бокового удержания. Разбираться в термине партер.	Способам перевода в партер. Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
58		Одновременный двухшажный ход .	1	Выполнять одновременный двухшажный ход .	Различать ранее изученных виды передвижения на лыжах.	Практический	Лыжная подготовка
59		Сдача зачета одновременный двухшажный ход .	1	Выполнять одновременный двухшажный ход .	Различать ранее изученных виды передвижения на лыжах.	Тестирование	Лыжная подготовка
60		Удержание со стороны головы.	1	Выполнять технику удержание со стороны головы. Разбираться в термине партер.	Способам перевода в партер. Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
61		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по баскетболу.	1	Определять опасные факторы, влияющие на здоровье на занятиях по баскетболу.	Разбираться в основных правилах по баскетболу.	Теоретический	Баскетбол
62		Стойки, передвижения баскетболиста.	1	Отличать защитную стойку от стойки тройной угрозы. Способам передвижения в баскетболе.	Истории возникновения баскетбола.	Практический	Баскетбол

63		Удержание положения сверху.	1	Выполнять технику удержание верхом. Разбираться в термине партер.	Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
64		Остановки, повороты.	1	Остановкам прыжком на две ноги, двумя шагами. Заднему, переднему развороту.	Истории развития баскетбола в СССР, РФ.	Практический	Баскетбол
65		Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1	Уверенному ведению мяча на месте.	Укрыванию мяча.	Практический	Баскетбол
66		Задняя подножка.	1	Вариантам выполнения задней подножки.	Контрприёмам задней подножки.	Практический	Самбо
67		Ведение левой, правой рукой в движении.	1	Уверенному ведению мяча в движении.	Остановкам после ведения.	Практический	Баскетбол
68		Сдача зачета ведение правой, левой рукой в движении.	1	Уверенному ведению мяча в движении.	Разбираться в видах ошибок при ведении.	Тестирование	Баскетбол

69			Передняя подножка.	1	Вариантам выполнения передней подножки.	Контрприёмам передней подножки.	Практический	Самбо
70			Перевод мяча перед собой.	1	Способам перевода мяча перед собой.	Защитным действиям против перевода мяча.	Практический	Баскетбол
71			Перевод мяча способом «обкатка».	1	Способам перевода мяча способом «обкатка».	Защитным действиям против перевода мяча способом «обкатка»	Практический	Баскетбол
72			Боковая подсечка.	1	Вариантам выполнения боковой подсечки.	Контрприёмам боковой подсечки.	Практический	Самбо
73			Перевод мяча под ногой.	1	Способам перевода мячам под ногой.	Защитным действиям против перевода под ногой.	Практический	Баскетбол
74			Перевод мяча за спиной.	1	Способам перевода мяча за спиной.	Защитным действиям против перевода мяча за спиной.	Практический	Баскетбол

75		Бросок через голову упором голенью в живот.	1	Вариантам выполнения броскам через голову упором голенью в живот	Контрприёмам.	Практический	Самбо
76		Передача мяча одной рукой от плеча правой, левой рукой.	1	Видам и способам передач мяча.	Передачам мяча против обороняющегося защитника.	Практический	Баскетбол
77		Сдача зачета передача мяча одной рукой от плеча	1	Видам и способам передач мяча.	Уверенному выполнению передач мяча одной рукой от плеча.	Практический	Баскетбол
78		Зацеп голенью изнутри.	1	Вариантам выполнения зацепам голенью изнутри.	Контрприёмам зацепам голенью изнутри.	Практический	Самбо
79		Бросок мяча правой, левой рукой в корзину.	1	Выполнять технику броска одной рукой в корзину.	Разбираться в видах бросков и способах выполнения различных способов броска мяча в корзину.	Практический	Баскетбол
80		Сдача норматива бросок мяча правой левой рукой с 3 метров от корзины.	1	Выполнять технику броска одной рукой в корзину.	Разбираться в видах бросков и способах выполнения различных способов броска мяча в корзину.	Тестирование	Баскетбол

81		Подхват под две ноги.	1	Выполнять выведение из равновесия и выполнять подхват под две ноги.	Защитным действиям против подхвата под две ноги.	Практический	Самбо
82		Бросок мяча в корзину после ведения, передачи.	1	Способам остановки и дальнейшего выполнению броска в корзину	Зашагиванию после ведения, с дальнейшим броском в корзину.	Практический	Баскетбол
83		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Разбираться в правилах игры, действиям игры в нападении и защиты.	Разбираться в тактике игры в защите и нападении.	Практический	Баскетбол
84		Бросок через спину.	1	Выполнять бросок через спину	Защите от броска через спину.	Практический	Самбо
85		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по Русской лапте.	1	Осознавать опасные факторы влияющие на здоровье во время занятий по Русской лапте.	Правилам игры в Русскую лапту.	Теоретический	Лапта
86		Упражнения с битой, имитационные удары битой.	1	Правильному хвату биты, Замаху, удару битой по мячу.	Подбросу мяча, разбираться в терминах «город», «поле», «свеча».	Практический	Лапта

87		Бросок через голову	1	Выполнять бросок через голову.	Зачищаться от броска через голову.	Практический	Самбо
88		Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	1	Вариантам ударов по мячу.	Выбивать мяч в нужную зону.	Практический	Лапта
89		Удары мяча на точность и дальность.	1	Выбивать мяч в нужную зону.	Правилам игры.	Практический	Лапта
90		Бросок через бедро.	1	Выполнять бросок через	Контрприёмам броску через бедро.	Практический	Самбо
91		Ударов по различным координатам и квадратам.	1	Точным выбиваниям из города.	Тактике игры.	Практический	Лапта
92		Удары за контрольную линию.	1	Выбиваниям мяча с разной силой.	Тактике игры.	Практический	Лапта

93		Рычаг локтя из положения лежа.	1	Выходить на болевой прием в положении лежа.	Подводящим действиям к переводу в партер.	Практический	Самбо
94		Тактики игры в защите.	1	Передачам и осаливаниям перебегающего игрока.	Расстановке и позициям в поле.	Практический	Лапта
95		Ловля мяча с подачи.	1	Разбираться в выборе позиции в поле.	Взаимодействовать с товарищами по команде.	Практический	Лапта
96		Узел плеча.	1	Выполнять болевой прием узел плеча.	Вариациям болевого приема (выполнения руками, ногами).	Практический	Самбо
97		Передача и ловля мяча с перемещением.	1	Выполнять точную и своевременную передачу партнеру.	Правилам судейства игры.	Практический	Лапта
98		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта

99		Ущемление ахиллова сухожилия.	1	Выполнять болевой прием.	Противодействию и выходу из болевого приема.	Практический	Самбо
100		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
101		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
102		Рычаг колена	1	Выполнять болевой прием.	Противодействию и выходу из болевого приема.	Практический	Самбо

		Наименование изучаемой темы		Основное содержание по теме				
№ урока	дата		Тема	Кол-во часов	планируемые результаты		Вид / форма урока	Раздел
	план	факт			Обучающийся научится	Получит возможность научиться		
1			Вводный инструктаж требований безопасности. Инструктаж по требованиям к безопасности на уроках по легкой атлетике.	1	Соблюдать требования безопасности, правила	Вести самоконтроль за состоянием здоровья	Теоретический	Легкая атлетика
2			Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками.	Выполнять строевые упражнения, повороты.	Практический	Легкая атлетика
3			Инструктаж требований к безопасности на уроках по самбо.	1	Знать и соблюдать требования безопасности, правила	Выполнять разминку самбиста	Теоретический	Самбо

4		Разновидности ходьбы.	1	Различать термины спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики.	Анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки	Практический	Легкая атлетика
5		Разновидности бега.	1	Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения.	Практический	Легкая атлетика
6		Специально-подготовительные упражнения Самбо	1	Варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	Выполнять падение на спину перекатом через партнера.	Практический	Самбо
7		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	Правилам соревнований по спринтерскому бегу.	Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики.	Практический	Легкая атлетика

8			Сдача зачета по бегу на 60 метров.	1	Правилам соревнований по спринтерскому бегу.	Выполнять технику низкого старта	Тестирование	Легкая атлетика
9			Приёмы самостраховки.	1	Способы самостраховки.	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Практический	Самбо
10			Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Знать способ передачи эстафетной палочки.	Выполнять стартовый, финишный рывок.	Практический	Легкая атлетика
11			Бега на средние и длинные дистанции	1	Правилам соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями.	Практический	Легкая атлетика
12			Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1	Варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Практический	Самбо

13			Сдача зачета по бегу на 1000 метров.	1	Правилам соревнований по бегу на длинные дистанции.	Выполнять массовый старт, уметь правильно перестраиваться и обгонять.	Тестирование	Легкая атлетика
14			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Знать все фазы технического приема. Знать правила соревнований по прыжкам в длину	Выполнять разгон, отталкивание, приземление.	Практика	Легкая атлетика
15			Самостраховка на бок.	1	Знать все фазы изучаемого технического действия	Применять самостраховку при падении на ковер.	Практика	Самбо
16			Сдача зачета по прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Знать все фазы технического приема. Знать правила соревнований по прыжкам в длину	Выполнять разгон, отталкивание, приземление.	Тестирование	Легкая атлетика
17			Метание малого мяча на точность, на дальность.	1	Правилам соревнований по метанию малого мяча.	Выполнять разбег, стопорящий шаг, выпуск малого мяча.	Практика	Легкая атлетика

18		Самостраховка вперёд на руки из стойки.	1	Подводящим упражнения.	Выполнять падение вперед в парах.	Практика.	Самбо
19		Сдача зачета по метанию малого мяча на дальность.	1	Правилам соревнований по метанию малого мяча.	Выполнять разбег, стопорящий шаг, выпуск малого мяча.	Тестирование	Легкая атлетика.
20		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Правилам безопасности и соблюдать их на уроке.	Составлять и провести комплекс прыжковых и беговых упражнений.	Практика	Легкая атлетика
21		Зарождение борьбы Самбо в России.	1	Понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.	Понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	Теоретический	Самбо
22		Инструктаж по требованиям к безопасности на уроках по футболу.	1	Соблюдать требования к безопасности	Иметь представление о влиянии занятий футболом на организм человека	Теоретический	Футбол

23		Воспитание физических качеств	1	Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья	Анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия	Практический	Футбол
24		Самостраховка на бок кувырком в движении.	1	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	Выполнять изучаемые техники самостраховки.	Практический	Самбо
25		<i>Техника передвижения.</i> Сочетание приёмов бега с прыжками.	1	Передвижениям: ходьбе, бегу, бегу спиной вперед, Бегу боком.	Комбинировать способы передвижения, согласно изменяющимся условиям.	Практический	Футбол
26		Ведения мяча и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние	1	Ведению мяча.	Ведению мяча способом «змейка»	Практический	Футбол
27		Кувырок вперед в группировке.	1	Выполнять группировку.	Выполнять кувырок вперед в группировке,	Практический	Самбо

28			Сдача зачета ведение мяча правой, левой ногой	1	Обыгрывать Защитника изменяя направление ведения мяча.	Правильно выполнять двигательные действия	Тестирование	Футбол
29			Передача мяча в парах.	1	Выполнять передачи в парах.	Добросовестно выполнять учебные задания.	Практический	Футбол
30			Кувырок вперед в группировке с выполнением самостраховки.	1	Выполнять самостраховку после кувырка.	Повторять несколько приемов самостраховки подряд.	Практический	Самбо
31			Сдача зачета передача мяча в парах.	1	Выполнять передачи сильнейшей ногой.	Использовать левую и правую ногу, при передачах	Тестирование	Футбол
32			Остановка и обработка мяча.	1	Осуществлять остановку мяча наступанием на мяч.	Осуществлять остановку мяча способом прокатывания.	Практический	Футбол
33			Кувырок вперед через правую, левую руку.	1	Постепенному переходу с руки на плече и на бок.	Выполнять самостраховку после кувырка	Практический	Самбо

34		Развитие координации. Жонглирование мяча.	1	Выполнять набивание мяча на одной ноге.	Поочередному набиванию левой, правой ногой.	Практический	Футбол
35		Сдача зачета жонглирование мяча.	1	Выполнять набивание мяча на одной ноге	Поочередному набиванию левой, правой ногой.	Тестирование	Футбол
36		Кувырок назад в группировке.	1	Разбираться в видах и способах самостраховки. Выполнять кувырок назад.	Уверено действовать в изменяющихся положениях тела.	Практический	Самбо
37		Удары мяча внутренней стороной стопы	1	Выполнять технический элемент на месте.	Выполнять технический элемент по катящемуся мячу.	Практический	Футбол
38		Сдача зачета удары мяча внутренней стороной стопы.	1	Выполнять технический элемент на месте.	Выполнять технический элемент по катящемуся мячу.	Тестирование	Футбол
39		Кувырок назад с самостраховкой.	1	Ориентироваться в изменяющихся условиях.	Владеть своим телом.	Практический	Самбо

40			Удары по катящемуся мячу.	1	Выполнять удары в створ ворот	Оценивать свои действия и выполнять удары по мячу катящемуся с разной скоростью.	Практический	Футбол
41			Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
42			Акробатическая комбинация.	1	Выполнить связку упражнений.	Оценивать технику владения технического приема у своего одноклассника.	Тестирование	Самбо
43			Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
44			Учебная двухсторонняя игра в футбол.	1	Разбираться в правилах футбола.	Осуществлять судейскую практику.	Практический	Футбол
45			Спортивная экипировка. Стойка самбиста.	1	Надевать и укладывать экипировку самбиста.	Разбираться в стойках самбиста.	Практический	Самбо

46		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	Осознавать опасности которыми сталкиваются ученики на занятиях лыжной подготовке.	Надевать и подбирать лыжную экипировку.	Теоретический	Лыжная подготовка
47		Стойки, повороты, торможение.	1	Разбираться в понятиях стойки, повороты.	Выполнять повороты на месте и в движении, торможение плугом.	Практический	Лыжная подготовка
48		Стойки, передвижения, захваты.	1	Выполнять стойку самбиста, передвижение самбиста.	Разбираться в видах захватов, использовать их в практике.	Практический	Самбо
49		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Выполнять технику Попеременного двухшажного хода.	Подбирать лыжную смазку, согласно температурным условиям.	Практический	Лыжная подготовка
50		Сдача зачета попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Выполнять технику Попеременного двухшажного хода.	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Тестирование	Лыжная подготовка

51			Выведение из равновесия.	1	Способам выведения из равновесия. Определять ОЦМ тела человека.	Характерным отличием видов выведения из равновесия.	Практический	Самбо
52			Одновременный бесшажный ход .	1	Выполнять технику Одновременного бесшажного хода .	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Практический	Лыжная подготовка
53			Сдача зачета одновременный бесшажный ход .	1	Выполнять технику Одновременного бесшажного хода .	Правилам соревнований по лыжным гонкам.	Тестирование	Лыжная подготовка
54			Освобождение от захватов.	1	Разбираться в видах и способах освобождения от захватов.	Выполнять освобождения от захвата различными способами.	Практический	Самбо
55			Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1	Выполнять технику подъемов, спусков.	Истории лыжных гонок в СССР и России.	Практический	Лыжная подготовка
56			Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Формировать спортивный характер, развитие силы воли.	Разбираться в вопросах влияния длительной физической нагрузки на организм человека.	Практический	Лыжная подготовка

57		Боковое удержание. Учебная схватка 2 минуты.	1	Выполнять технику бокового удержания. Разбираться в термине партер.	Способам перевода в партер. Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
58		Одновременный двухшажный ход .	1	Выполнять одновременный двухшажный ход .	Различать ранее изученных виды передвижения на лыжах.	Практический	Лыжная подготовка
59		Сдача зачета одновременный двухшажный ход .	1	Выполнять одновременный двухшажный ход .	Различать ранее изученных виды передвижения на лыжах.	Тестирование	Лыжная подготовка
60		Удержание со стороны головы. Учебная схватка 2 минуты.	1	Выполнять технику удержание со стороны головы. Разбираться в термине партер.	Способам перевода в партер. Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
61		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по баскетболу.	1	Определять опасные факторы, влияющие на здоровье на занятиях по баскетболу.	Разбираться в основных правилах по баскетболу.	Теоретический	Баскетбол
62		Стойки, передвижения баскетболиста.	1	Отличать защитную стойку от стойки тройной угрозы. Способам передвижения в баскетболе.	Истории возникновения баскетбола.	Практический	Баскетбол

63		Удержание положения сверху. Учебная схватка 2 минуты.	1	Выполнять технику удержание верхом. Разбираться в термине партер.	Выполнять выход от удержания.	Практический	Самбо
64		Остановки, повороты.	1	Остановкам прыжком на две ноги, двумя шагами. Заднему, переднему развороту.	Истории развития баскетбола в СССР, РФ.	Практический	Баскетбол
65		Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1	Уверенному ведению мяча на месте.	Укрыванию мяча.	Практический	Баскетбол
66		Задняя подножка. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения задней подножки.	Контрприёмам задней подножки.	Практический	Самбо
67		Ведение левой, правой рукой в движении.	1	Уверенному ведению мяча в движении.	Остановкам после ведения.	Практический	Баскетбол
68		Сдача зачета ведение правой, левой рукой в движении.	1	Уверенному ведению мяча в движении.	Разбираться в видах ошибок при ведении.	Тестирование	Баскетбол

69		Передняя подножка. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения передней подножки.	Контрприёмам передней подножки.	Практический	Самбо
70		Перевод мяча перед собой.	1	Способам перевода мяча перед собой.	Защитным действиям против перевода мяча.	Практический	Баскетбол
71		Перевод мяча способом «обкатка».	1	Способам перевода мяча способом «обкатка».	Защитным действиям против перевода мяча способом «обкатка»	Практический	Баскетбол
72		Боковая подсечка. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения боковой подсечки.	Контрприёмам боковой подсечки.	Практический	Самбо
73		Перевод мяча под ногой.	1	Способам перевода мячам под ногой.	Защитным действиям против перевода под ногой.	Практический	Баскетбол
74		Перевод мяча за спиной.	1	Способам перевода мяча за спиной.	Защитным действиям против перевода мяча за спиной.	Практический	Баскетбол

75			Бросок через голову упором голенью в живот. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения броскам через голову упором голенью в живот	Контрприёмам.	Практический	Самбо
76			Передача мяча одной рукой от плеча правой, левой рукой.	1	Видам и способам передач мяча.	Передачам мяча против обороняющегося защитника.	Практический	Баскетбол
77			Сдача зачета передача мяча одной рукой от плеча	1	Видам и способам передач мяча.	Уверенному выполнению передач мяча одной рукой от плеча.	Практический	Баскетбол
78			Зацеп голенью изнутри. Учебная схватка 2 минуты.	1	Вариантам выполнения зацепам голенью изнутри.	Контрприёмам зацепам голенью изнутри.	Практический	Самбо
79			Бросок мяча правой, левой рукой в корзину.	1	Выполнять технику броска одной рукой в корзину.	Разбираться в видах бросков и способах выполнения различных способов броска мяча в корзину.	Практический	Баскетбол
80			Сдача норматива бросок мяча правой левой рукой с 3 метров от корзины.	1	Выполнять технику броска одной рукой в корзину.	Разбираться в видах бросков и способах выполнения различных способов броска мяча в корзину.	Тестирование	Баскетбол

81		Подхват под две ноги. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять выведение из равновесия и выполнять подхват под две ноги.	Защитным действиям против подхвата под две ноги.	Практический	Самбо
82		Бросок мяча в корзину после ведения, передачи.	1	Способам остановки и дальнейшему выполнению броска в корзину	Зашагиванию после ведения, с дальнейшим броском в корзину.	Практический	Баскетбол
83		Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Разбираться в правилах игры, действиям игры в нападении и защите.	Разбираться в тактике игры в защите и нападении.	Практический	Баскетбол
84		Бросок через спину. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять бросок через спину	Защите от броска через спину.	Практический	Самбо
85		Инструктаж по требованиям к безопасности на занятиях по Русской лапте.	1	Осознавать опасные факторы влияющие на здоровье во время занятий по Русской лапте.	Правилам игры в Русскую лапту.	Теоретический	Лапта
86		Упражнения с битой, имитационные удары битой.	1	Правильному хвату биты, Замаху, удару битой по мячу.	Подбросу мяча, разбираться в терминах «город», «поле», «свеча».	Практический	Лапта

87		Бросок через голову. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять бросок через голову.	Зачищаться от броска через голову.	Практический	Самбо
88		Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	1	Вариантам ударов по мячу.	Выбивать мяч в нужную зону.	Практический	Лапта
89		Удары мяча на точность и дальность.	1	Выбивать мяч в нужную зону.	Правилам игры.	Практический	Лапта
90		Бросок через бедро. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять бросок через	Контрприёмам броску через бедро.	Практический	Самбо
91		Ударов по различным координатам и квадратам.	1	Точным выбиваниям из города.	Тактике игры.	Практический	Лапта
92		Удары за контрольную линию.	1	Выбиваниям мяча с разной силой.	Тактике игры.	Практический	Лапта

93			Рычаг локтя из положения лежа. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выходить на болевой прием в положении лежа.	Подводящим действиям к переводу в партер.	Практический	Самбо
94			Тактики игры в защите.	1	Передачам и осаливаниям перебегающего игрока.	Расстановке и позициям в поле.	Практический	Лапта
95			Ловля мяча с подачи.	1	Разбираться в выборе позиции в поле.	Взаимодействовать с товарищами по команде.	Практический	Лапта
96			Узел плеча. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять болевой прием узел плеча.	Вариациям болевого приема (выполнения руками, ногами).	Практический	Самбо
97			Передача и ловля мяча с перемещением.	1	Выполнять точную и своевременную передачу партнеру.	Правилам судейства игры.	Практический	Лапта
98			Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта

99		Ущемление ахиллова сухожилия. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять болевой прием.	Противодействию и выходу из болевого приема.	Практический	Самбо
100		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
101		Учебная игра в Русскую лапту	1	Совершенствованию действий в поле и в городе.	Разбираться в правилах игры.	Практический	Лапта
102		Рычаг колена. Учебная схватка 3 минуты.	1	Выполнять болевой прием.	Противодействию и выходу из болевого приема.	Практический	Самбо