

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
СВЕТЛОЯРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО учителей предметников
и классных руководителей
Протокол от 02 09 2016 г. № 1
Руководитель МО
С.В. Манджиева

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Северная основная школа»
С.В. Калмыков
Приказ № 1023405 от 02 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5класса

СОСТАВИТЕЛЬ: Кукаев С.Н.

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 г.

Программа реализуется в учебнике - под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 класс. Учебник. ФГОС, Москва "Просвещение" 2015г. и учебнике под ред. Виленского М.Я

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Содержание программы

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия) Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Задачи физического воспитания учащихся 5-6 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
 - на обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей: - развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в

условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям); - освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

Результаты освоения программного материала: по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты Знания о физической культуре

Выпускник научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; - понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений,

развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится: - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс; - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; -• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

Оценочные средства Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся и включают контрольные задания для проведения текущего контроля в виде нормативов и контрольных упражнений, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, элементам спортивной ходьбы и лыжам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков и проводится по направлениям: • по основам знаний; • по технике владения двигательными действиями; • по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность; • по уровню физической подготовленности

- **Дополнительная литература:** Виленский М.Я. Физическая культура. ФГОС. 5-7 классы. Москва <Просвещение> 2015г.
- Гурьев С. В. Физическая культура. Москва <Русское слово>2013г. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. Москва <Просвещение> 2014г.
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. Универсальное издание. ФГОС.
- Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Москва <Просвещение> 2014г.
- Колганова Е.П. Олимпийские старты. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1-11 классы
-

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2016/2017

Вариант: /Физическая культура/5 класс/Физическая культура Виленский 5 класс ФГОС

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Материалы, пособия	Домашнее задание
<i>Раздел 1: 1 - 4 ч</i>				
1.	Задачи и цели ГТО	1	спортивный инвентарь	нет дом зад
2.	Техническая подготовка.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
3.	Техника движений и её основные показатели	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
4.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
<i>Раздел 2: 2 - 7 ч</i>				
1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
2.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
3.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
4.	Составление режима дня и комплекса гигиены	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
5.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физкультминуток	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
6.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физкультпауз	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
7.	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1

<i>Раздел 3: 3 - 20 ч</i>				
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
2.	Овладение техникой высокого старта	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
3.	Овладение техникой высокого старта.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
4.	Совершенствование старта и стартового разгона.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
5.	Техника бега 60 метров с высокого старта.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
6.	Зачет по бегу на 30 метров с низкого старта.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
7.	Зачет по бегу на 30 метров с низкого старта.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
8.	Освоение техники гладкого бега.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
9.	Бег в равномерном и переменном темпе –	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
10.	кроссовая подготовка.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
11.	Техника метания мяча на дальность с 3 шагов разбега.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
12.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
13.	Метание мяча 150 г. (ГТО)	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
14.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
15.	Обучение техники прыжка в длину с места.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
16.	Прыжок в длину с места (ГТО)	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
17.	Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
18.	Прохождение планки, приземление уход от планки.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
19.	Освоение прыжка в высоту.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
20.	Бег в равномерном и переменном темпе.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
<i>Раздел 4: 4 - 20 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
2.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
3.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
4.	Освоение акробатических упражнений:	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
5.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
6.	Освоение акробатического соединения (м; д).	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
7.	Совершенствование акробатического соединения (слитность выполнения).	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
8.	Техника выполнения акробатического соединения.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
9.	Техника кувырка вперед. кувырка назад.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
10.	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на полу, ноги прямые (ГТО)	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
11.	Обучение технике опорного прыжка через козла. Вскок в упор присев;	1	спортивный инвентарь	комплекс 1

12.	Освоение техники опорного прыжка через козла. Соскок прогнувшись.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
13.	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
14.	Опорные прыжки	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
15.	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазание по канату.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
16.	Техника лазания по канату.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
17.	Развитие силовых способностей: подтягивание из виса лежа (д); стоя (м); Техника подтягиваний из виса лежа (д); стоя (м);	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
18.	Развитие координационных способностей.	1	спортивный инвентарь	комплекс 1
19.	Техника челночного бега 3 x 10 метров.	1	спортивный инвентарь	
20.	Челночный бег 6 x 3 x 10 метров. Игра – эстафета с преодолением препятствий.	1	спортивный инвентарь	
<i>Раздел 5: 5 - 14 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
2.	Остановки и повороты.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
3.	Освоение ловли и передача мяча на месте и в движении.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
4.	Ловля и передача мяча	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
5.	Ведение мяча с остановками и поворотами, с изменением направления и скорости.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
6.	Совершенствование бросков мяча без сопротивления защитника.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
7.	Техника бросков мяча с места и в движении.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
8.	Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
9.	Освоение тактики позиционного нападения. Техника выполнения штрафного броска.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
10.	Освоение тактики свободного нападения.,нападение быстрым прорывом.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
11.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
12.	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
13.	Игровые задания. Основы судейства в баскетболе.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
14.	Двухсторонняя игра.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
<i>Раздел 6: 6 - 18 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещения лицом и спиной вперед.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2
2.	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками над собой. снизу двумя руками.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 2

3.	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
4.	Освоение приема и передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
5.	Прием и передача мяча через сетку на месте и после перемещения.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
6.	Ознакомление с тактикой нападения.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
7.	Тактика нападения.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
8.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
9.	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
10.	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
11.	Техника нижней прямой подачи	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
12.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
13.	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
14.	Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
15.	Освоение тактики игры по упрощенным правилам.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
16.	Тактика игры в волейбол.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
17.	Основы судейства в волейболе.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
18.	Учебная игра 6 х 6.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 3
<i>Раздел 7: 7 - 4 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	спортивный инвентарь	Комплексс 3
2.	Основные приемы и тактика игры в футбол	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
3.	Основы судейства в футболе	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4

4.	Игра по упрощенным правилам мини – футбола	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
<i>Раздел 8: 8 - 9 ч</i>				
1.	Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
2.	Правила организации совместных турпоходов	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
3.	Тех так дви-я и ориент в турпоходе	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
4.	Техн преодоления препятс на маршруте	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
5.	Правила безопасн и правила подбора одежды для турпохода	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
6.	Тех так движения и ориентировани в турпоходе	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
7.	Техника и правила установки палатки	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
8.	Составление маршрута. работа с компасом	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
<i>Раздел 9: 9 - 6 ч</i>				
1.	Техника бега на 30 метров	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
2.	Зачет по бегу на 60 м (ГТО)	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
3.	Техника прыжка в длину с разбега	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
4.	Техника бега на 1000 метров.	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
5.	Кросс 2000 м. (ГТО)	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4
6.	Итоговый урок по курсу	1	спортивный инвентарь	Комплекс 4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Калмыкова Светлана Владимировна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022