



## **1. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы.**

### **Личностные результаты**

#### **У ученика будут сформированы:**

-патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

-сознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

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

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

-эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры).

## **Метапредметные результаты. Регулятивные универсальные учебные действия.**

### **Ученик научится:**

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

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;  
идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  
выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- 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.

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

-отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

## **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Ученик научится:**

- 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.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

## **Коммуникативные УУД**

### **Ученик научится**

- 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.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- 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.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих

мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты.**

Выпускник научится:

- выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- уметь организовать активный отдых;

- уметь ориентироваться в информационном пространстве;

- уметь позитивно взаимодействовать с окружающими людьми;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

Должны знать:

- знать историю развития волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики, бадминтона, лыжной подготовкой;

- правила техники безопасности при проведении спортивных игр;

- правила, тактические и технические приемы спортивных игр;

- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;

- владеть основами судейства игры в спортивных играх.

- оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы;

- выполнять движения в соответствии с правилами игры;

- осуществлять самоконтроль и дозирование нагрузки.

## **2. Содержание учебного предмета.**

**Вводное занятие. Уроки здоровья(20).** Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения. Режим дня и питания. Зарядка - здоровье сберегающий фактор. Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями. Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Защита организма от инфекций.

Закаливание как средство укрепления здоровья.

**Спортивно-оздоровительное (24ч).** Гибкость. Упражнения для развития гибкости.

Сила. Упражнения для развития силы. Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей. Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Ловкость.

Упражнения для развития ловкости. Как развивать свои координационные способности.

Влияние физических упражнений на основные системы организма. Дыхательная гимнастика.

Оздоровительный бег. Гиподинамия и ее последствия. Биоритмы жизни и

здоровье человека. Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.

Оздоровительные тренировки.

**Лыжная подготовка(22ч).** История возникновения и развития лыжного спорта. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире, Татарстане. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижения на лыжах.

**Ритмическая гимнастика(36ч).** О ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Релаксация. Танцевальные игры. Игры на внимание. Подвижные игры.

**Бадминтон(84ч).** История возникновения и развития спортивной игры бадминтон. Технические действия и тактика игры. Бадминтон игра по правилам. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Основные технические приемы игры в бадминтоне. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Обучение короткой подаче. Обучение высокодалеким ударам. Обучение мягким ударам перед собой. Обучение удару над головой справа. Обучение плоской подачи. Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки. Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа. Обучение правилам одиночной и парной игр. Проведение соревнования для девочек. Проведение соревнования для мальчиков. Участие в районных соревнованиях по бадминтону. Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

**Туризм(50ч).** Туристические путешествия, история развития туризма. Техника и тактика туристических этапов. Организация туристского быта. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Понятие о топографии и спортивной карте. Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Компас. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Измерение расстояния. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы. Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Изучения района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Специальное личное снаряжение, групповое снаряжения. Виды и назначение туристических узлов. Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов. Назначение и классификация веревок. Основные характеристики веревок. Техника работы с веревками. Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Приёмы транспортировки пострадавшего. Международная кодовая система сигнализации. Сигналы бедствия. Участие в районных соревнованиях по туризму.

**Волейбол(66ч).** Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Перемещения в стойке приставными шагами. Сочетания способов перемещений в эстафетах. Передачи мяча сверху с разных расстояний с партнёром. Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. История возникновения и развития волейбола. Тактические действия игрока с приёмами верхней и нижней передач мяча. Правила игры в волейбол. Встречные эстафеты с приёмами нижней передачи мяча на месте и после перемещения. Приём мяча с передачей над собой и партнёру. Приём мяча после набрасывания и подачи партнёром. Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Общая и специальная разминка на месте и в движении. Соревнования по пионерболу и волейболу.

**Легкая атлетика(18).** История развития легкоатлетического спорт. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика доступный вид спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики. Правила соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения. Общая физическая подготовка. *Практические занятия.* Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

### 3. Тематическое планирование

№п.п	Разделы	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Уроки здоровья	20
3	Спортивно-оздоровительные	26
4	Лыжная подготовка	22
5	Ритмическая гимнастика	36
6	Бадминтон	84
7	Туризм	50
8	Волейбол	66
9	Легкая атлетика	18
	итого	324

**Содержание курса по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья»**

**Тематическое планирование**

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
1.	<b>Вводное занятие (2 ч.)</b> Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	2
	<b>Уроки здоровья (20ч.)</b>	
2.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	2
3.	Физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения	2
4.	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
5.	Режим дня и питания.	2
6.	Зарядка - здоровье сберегающий фактор.	2
7.	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями.	2
8.	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.	2
9.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2
10.	Профилактика при занятиях физическими упражнениями.	2
11.	Защита организма от инфекций. Закаливание как средство укрепления здоровья.	2
	<b>Спортивно – оздоровительное (24ч)</b>	
12.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	2
13.	Сила. Упражнения для развития силы.	2
14.	Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей.	2
15.	Выносливость. Упражнения для развития выносливости.	2
16.	Ловкость. Упражнения для развития ловкости,	2
17.	Как развивать свои координационные способности.	2
18.	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	2
19.	Дыхательная гимнастика.	2
20.	Оздоровительный бег.	2
21.	Гиподинамия и ее последствия.	2
22.	Биоритмы жизни и здоровье человека.	2
23.	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье. Оздоровительные тренировки.	2
	<b>Лыжная подготовка (22ч.)</b>	
24.	Как правильно вести себя на занятиях по лыжной подготовке. Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	2

25.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире, Татарстане Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России	2
26.	Передвижение ступающим и скользящим шагами; Непрерывное передвижение до /800м	2
27.	Попеременный двухшажный ход Непрерывное передвижение до /800м	2
28.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;	2
29.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; Непрерывное передвижение до 1000м	2
30.	Повороты переступанием на месте/ в движении; Непрерывное передвижение до /1000м	2
31.	Упражнения в равновесии; Торможение падением. повороты переступанием;.	2
32.	Повторение лыжных ходов. Непрерывное передвижение до //1500м./	2
33.	Зимний поход на лыжах пос. Северный	4
	<b>Ритмическая гимнастика(36ч.)</b>	
34.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
35.	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку. Упражнение с гимнастическими палками.	2
36.	Ходьба и бег с отбрасыванием прямой ноги вперед. Упражнение с гимнастическими скакалками	2
37.	Ходьба и бег с оттягиванием носка. Упражнение с гимнастическим обручем.	2
38.	Наклоны, выпрямления, повороты головным.. Упражнение с фитболом.	2
39.	Круговые движения плечами. Упражнение с маленькими мячами.	2
40.	Поочередное и одновременное сжатие пальцев рук под музыку	2
41.	Поочередное и одновременное сжатие и разжимание пальцев рук с изменением музыки. Упражнение с набивными мячами.	2
42.	Упражнения на ориентировку в пространстве	2
43.	Перестроение из колонны парами, в колонну по одному Перестроение в круг из шеренги	2
44.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах	2
45.	Упражнения с скакалками.. Подвижные игры	2
46.	Беговые, ролевые игры: Дорожки. Змейка, Дракончик, Челночок.	2
47.	Танцевальные игры: Транс формер. Цепочка, Стоп кадр, Ищем друга.	2
48.	Игры на внимание: Хлопки на ладони. Пуговицы, Найди нужный цвет	2
49.	Подвижные игры, эстафета.	2
50.	Поход на парк «Крылья Советов»	4
	<b>Бадминтон (84ч)</b>	
51.	История физической культуры. История развития бадминтона.	2
52.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентаря.	2

53.	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения	2
54.	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке	2
55.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтонист	2
56.	Обучение короткой подаче. Тренировка.	2
57.	Обучение высокодалеким ударам. Игра	2
58.	Обучение мягким ударам перед собой. Игра	2
59.	Обучение мягким ударам перед собой. Тренировочная игра	2
60.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	2
61.	Обучение удару над головой справа. Тренировочная игра	2
62.	Обучение плоской подаче. Тренировочная игра	2
63.	Обучение плоским ударам Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	2
64.	Обучение нападающему удару над головой справа	2
65.	Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Тренировочная игра	2
66.	Обучение высокодалекой подаче. Общая физическая подготовка (ОФП)	2
67.	Обучение перемещению назад при ударе над головой справа	2
68.	Совершенствование высокодалекого и нападающего удара над головой справа	2
69.	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	2
70.	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	2
71.	Совершенствование высокодалекой подачи 1 Сетка со стойками, ракетки, воланы.	2
72.	Совершенствование высоко далекого и нападающего удара над головой	2
73.	Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	2
74.	Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед	2
75.	Совершенствование комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	2
76.	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП )	2
77.	Обучение укороченному удару (мягкому) Совершенствование мягких и плоских ударов	2
78.	Обучение техники передвижения при имитации удара слева, справа	2
79.	Обучение правилам одиночной и парной игр	2
80.	Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП	2
81.	Совершенствование высоко далекой подачи до задней линии площадки	2
82.	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой	2

83.	Совершенствование плоских ударов. ОФП Совершенствование перемещений вперед .	2
84.	Совершенствование высокодалеких ударов. ОФП	2
85.	Совершенствование укороченных ударов	2
86.	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и откидок	2
87.	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара .	2
88.	Проведение соревнования для девочек. Судейство	2
89.	Проведение соревнования для мальчиков .Судейство	2
90.	Участие в районных соревнованиях по бадминтону	4
91.	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2
<b>Туризм(50ч)</b>		
92.	Туристические путешествия, история развития туризма.	2
93.	Техника и тактика туристических этапов	2
94.	Организация туристского быта	2
95.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2
96.	Понятие о топографии и спортивной карте. Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант	2
97.	Условные знаки. Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.	2
98.	Компас. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	2
99.	Измерение расстояния Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.	2
100.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.	2
101.	Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.	2
102.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музей Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов.	2
103.	Фотографирование в походе. Фотографирование в походе. Посещение музеев.	4
104.	Изучения района путешествия. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода. Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.	2

105.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.	2
106.	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	2
107.	Специальное личное снаряжение, групповое снаряжения.	2
108.	Виды и назначение туристических узлов. Узлы-проводники: восьмерка, двойной проводник, австрийский Контрольные узлы, прямой узел, гейпвайн Узлы шкотовый, брамшкотовый, академический, ткацкий Встречный узел и встречная восьмерка Булинь и стремя на опоре. Схватывающие узлы	2
109.	Назначение и классификация карабинов. Основные характеристики карабинов Отработка техники работы с карабинами.	2
110.	Назначение и классификация веревок. Основные характеристики веревок. Техника работы с веревками. Бухтование в руку, на ногу и на плечи.. Отработка техники бухтования веревок. Бухтование веревок	2
111.	Снаряжение для спортивного ориентирования: компас, карта, планшет. Разновидности карт: топографические, спортивные. Условные знаки. Выбор оптимального пути движения при помощи карты.	2
112.	Приёмы транспортировки пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации	
113.	Международная кодовая система сигнализации. Сигналы бедствия	2
114.	Участие в районных соревнованиях по туризму.	4
	<b>Волейбол(66ч)</b>	
115.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Прыжки на скакалке.	2
116.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	2
117.	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.	2
118.	Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.	2
119.	Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол»	2
120.	Передачи мяча сверху с разных расстояний с партнёром. Игры по выбору занимающихся. ОФП.	2
121.	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП.	2
122.	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержание). ОФП и СФП.	2
123.	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП.	2

124.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
125.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
126.	Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
127.	История возникновения и развития волейбола. Тактические действия игрока с приёмами верхней и нижней передач мяча.	2
128.	Нижняя передача мяча в работе с партнёром. Применение верхней передачи при необходимости. ОФП и СФП.	2
129.	Закрепление техники нижней передачи мяча. Можно на удержание мяча (количество передач). Игры по выбору занимающихся. ОФП.	2
130.	Подводящие упражнения по технике нижней прямой подачи мяча. Можно с различных расстояний до стены. Игры по выбору занимающихся. СФП.	2
131.	Совершенствование техники передачи мяча: передачи с выпадом вперёд, влево, вправо. Можно в чередовании с верхней передачей мяча. Игра «Клуша и цыплята». ОФП и СФП.	2
132.	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП.	2
133.	Правила игры в волейбол. Закрепление техники нижней подачи через сетку в середину площадки соперников. Игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.	2
134.	Совершенствование техники передачи мяча. Можно выполнять нижние передачи в ходьбе. Игры по выбору занимающихся. СПФ	2
135.	Встречные эстафеты с приёмами нижней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. ОФП и СФП.	2
136.	Закрепление и совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Можно на количество удачных подач. Игры по выбору занимающихся. СПФ.	2
137.	Приём мяча после набрасывания партнёром сверху в парах на месте и с выпадом. Игры по выбору занимающихся. ОФП на развитие прыгучести.	2
138.	Приём мяча с передачей над собой и партнёру. Жонглирование мячом двумя руками сверху. СФП методом круговой тренировки.	2
139.	Приём мяча после набрасывания и подачи партнёром. Можно менять расстояния при необходимости. Игра «Не урони мяч». ОФП.	2
140.	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Выполнение с помощью партнёра. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя.	2
141.	Повторение и закрепление техники верхней прямой подачи через сетку. Можно на количество удачных подач. Передачи через сетку. ОФП на развитие ловкости и силы рук.	2
142.	Общая и специальная разминка на месте и в движении. Повторение и закрепление знаний правил в волейболе. Закрепление техники подач и приёма мяча. ОФП	2
143.	Специальная разминка игрока-волейболиста на месте и в движении. Подачи мяча можно с середины площадки. СФП.	2
144.	Специальная разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, индивидуальные действия игроков.	2
145.	Разминка игроков-волейболистов. Двусторонняя игра в волейбол, действия игроков в группе.	2
146.	Подачи можно использовать по способностям играющих. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся.	2
147.	Соревнования по пионерболу и волейболу.	2

148.	<b><u>Легкая атлетика.</u></b> Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.	2
149.	История развития легкоатлетического спорт. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.	2
150.	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.	2
151.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.	2
152.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.	2
153.	Правила соревнований. пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	2
154.	Общая физическая подготовка. <i>Практические занятия.</i> Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.	2
155.	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	2
156.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	2
	<b><u>Итого</u></b>	<b>324</b>

### Список используемой литературы для составления программы.

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. — Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 — 2003, с.57.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2004. – 120 с.