



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	2 стр.
2. Планируемые результаты коррекционной работы	6 стр.
3. Содержание учебного предмета, коррекционной работы и внутрипредметного модуля	7 стр.
4. Поурочно-тематическое планирование	9 стр.
5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	12 стр.

## **1. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»**

### **Предметные результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

### **Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля «Спортивные и подвижные игры»**

**Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек (отклоняющегося от норм) поведения

#### **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 её до собеседника.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение умениями:

#### **В циклических и ациклических локомоциях:**

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
  - выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

#### **В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **2. Планируемые результаты коррекционной работы:**

### **Планируемые результаты форсированности социальных (жизненных) компетенций:**

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта.

Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.

Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений.

Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды.

Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером

наличной ситуации.

Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей.

#### **Планируемые результаты специальной поддержки:**

Проявление желания усваивать новый учебный материал.

Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;

Овладение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю.

Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности.

#### **Специфические результаты:**

Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища.

Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела.

Укрепление и сохранение здоровья.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

### **3. Содержание учебного предмета, коррекционной работы и внутрипредметного модуля**

#### **Знания о физической культуре:**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физической деятельности:**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующие точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади.

##### **Легкая атлетика**

Изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### **Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)



4. Спортивная игра мини-футбол:
  - а) удары по мячу ногами.
  - б) остановка мяча ногами, отбор мяча.
  - в) тактические действия в защите и нападении
  - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### **Основное содержание внутрипредметного модуля "Спортивные и подвижные игры"** **Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе**

Подвижные игры: «Не ошибись», «Стоп», «Челнок», «Выставка картин», «Пустое место», «Коршун и наседка», «С бережка на бережок» «Рыболов», «Игры с кеглями», «Боевые петухи», «Охотники и утки», «День и ночь», **Спортивные игры «Футбол», «Мини-футбол», «Русская лапта»**

### **Подвижные и спортивные игры в спортивном зале**

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Передай мяч», «Волк во рву», «Карусель», «У медведя во бору», «Воробушки – попрыгунчики», «Конники - спортсмены», «Попади в цель», «Прыжок за прыжком», «Эстафета со скакалкой», **Спортивные игры «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер».**

### **Комплекс занятий для соревнований**

Спортивные эстафеты – эстафеты с предметами. Настольные игры «Шашки», «Шахматы» и т.д.,

**Соревнования по спортивным играм между параллелями.** «Пионербол», «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер», «Футбол», «Мини- футбол», «Русская лапта»

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

### **Содержание коррекционной работы**

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Освоение возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения.

Освоение необходимых ребёнку социальных ритуалов. Формирование представлений о правилах поведения в разных социальных ситуациях. Правила поведения с людьми разного социального статуса.

Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего мира, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой.

Формирование целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и в пространстве, адекватно возрасту ребёнка.

Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности.

На уроках физической культуры решаются задачи общие с образовательной школой и специфические коррекционные задачи:

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики. Преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки.

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### 4. Поурочно-тематическое планирование

№	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
<b>Лёгкая атлетика 11ч. + модуль 3ч</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.
3	<b>Модуль 1 .</b> Игра мини-футбол, правила.
4	Тест челночный бег 3x10 м.
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые».
6	<b>Модуль 2 .</b> Игра мини-футбол, передачи мяча на месте..
7	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».
8	<b>Входной мониторинг.</b>
9	<b>Модуль 3.</b> Мини-футбол удары мяча по воротам..
10	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».
11	Прыжок в длину на результат «Кто дальше прыгнет».
12	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки».
13	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».
14	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.
<b>Кроссовая подготовка 6 ч+ модуль 2ч.</b>	
15	<b>Модуль 4.</b> Мини-футбол по правилам.
16	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Паровозики».
17	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Бег с флажками».
18	<b>Модуль 5.</b> Мини-футбол игра по правилам.
19	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быstroногих».
20	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки».
21	Бег 1000м. без учета времени.
22	Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем».
<b>Спортивная игра «Русская лапта» 3ч + модуль 2 ч.</b>	
23	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Игра по упрощённым правилам.
24	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.

25	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Игра по упрощённым правилам.
26	<b>Модуль 6.</b> Игра по правилам. Подача мяча, удар.
27	<b>Модуль 7.</b> Игра по правилам. Приём и передача мяча .
<b>Гимнастика 12ч .+модуль 5ч.</b>	
28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.
29	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).ПИ «Светофор».
30	<b>Модуль 8.</b> Игра снайпер правила.
31	Перестроение. ПИ «Верёвочка под ногами».
32	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».
33	<b>Модуль 9.</b> Игра снайпер передачи мяча.
34	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».
35	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».
36	<b>Модуль 10.</b> Игра снайпер приём мяча.
37	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».
38	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».
39	<b>Модуль 11.</b> Игра снайпер перехват мяча.
40	Президентские состязания. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
41	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».
42	Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана».
43	<b>Модуль 12.</b> Игра снайпер соревнования.
44	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок».
<b>Прикладное -ориентированная подготовка 2ч.</b>	
45	Лазание по канату. Эстафеты с переноской груза.
46	Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч.</b>	
47	<b>Контрольная работа за I полугодие.</b>
48	Фитнес. Гимнастика по музыку.
<b>Баскетбол 12ч.</b>	
49	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Игра «Передал - садись».
50	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».
51	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».
52	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану».
53	Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Не давай мяч водящему».
54	Ловля мяча двумя руками от груди в парах с шагом. Игра «Передал садись».
55	Остановка двумя шагами.
56	Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».
57	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.
58	Бросок двумя руками снизу на месте. Игра «Вокруг света».
59	Бросок двумя руками снизу в движении.
60	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг

	света».
<b>Модуль баскетбол 6 ч.</b>	
61	<b>Модуль 13.</b> Игра баскетбол. Броски.
62	<b>Модуль 14.</b> Игра в мини-баскетбол.
63	<b>Модуль 15.</b> Игра баскетбол по правилам в защите.
64	<b>Модуль 16.</b> Игра баскетбол 3х3.
65	<b>Модуль 17.</b> Игра баскетбол по правилам в защите.
66	<b>Модуль 18.</b> Игра баскетбол. Судейство.
<b>Волейбол 9ч + модуль 6ч.</b>	
67	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.
68	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста».
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе».
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч».
71	Нижняя подача мяча.
72	Встречные и линейные эстафеты.
73	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Правила игры пионербол .
74	Приём мяча сверху двумя руками над собой. Правила игры волейбол.
75	Нижняя подача мяча. Игра Пионербол.
76	<b>Модуль 19.</b> Игра в мини- волейбол.
77	<b>Модуль 20.</b> Игра Пионербол. Нижняя подача мяча.
78	<b>Модуль 21.</b> Игра Пионербол. Прием мяча.
79	<b>Модуль 22.</b> Игра волейбол. Боковая подача мяча.
80	<b>Модуль 23.</b> Игра волейбол. Игра по правилам.
81	<b>Модуль 24.</b> Игра волейбол. Судейство игры.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 3ч.</b>	
82	Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал. , отжимание от пола – девочки.
83	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА
84	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч.</b>	
85	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.
86	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.
<b>Президентские состязания 1ч.</b>	
87	Наклон туловища вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа
<b>Модуль спортивные игры футбол 5ч.</b>	
88	<b>Модуль 25.</b> Инструктаж по технике безопасности на модульных занятиях футбол.
89	<b>Модуль 26.</b> Игра в футбол. Удары мяча по воротам.
90	<b>Модуль 27.</b> Игра в футбол . Игра в защите.
91	<b>Модуль 28.</b> Учебная игра в футбол .Игра в нападении.
92	<b>Модуль 29.</b> Игра в футбол по правилам.
<b>Лёгкая атлетика 8ч. + модуль 2ч.</b>	
93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м).

94	<b>Промежуточная аттестация.</b>
95	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение.
96	Высокий старт (до 10-15м), Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника».
97	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.
98	<b>Модуль 30.</b> Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй».29
99	Бег на результат (60м).
100	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.
101	Метание теннисного мяча в цель.
102	<b>Модуль 31.</b> Подвижные игры .
<b>Итого</b>	
	<b>102ч.</b>
<b>Из них модульных занятий</b>	
	<b>31ч.</b>

### 5.Описание учебно - методического обеспечения образовательного процесса

Учебник: «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., «Просвещение» 2014.