



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	2 стр.
2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля	7 стр.
3. Поурочно-тематическое планирование	12 стр.
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	15 стр.

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

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владеть 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;
- приобретать опыт 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;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

формировать умение 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;

- формировать умения 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»**

**Обучающийся 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.

**Обучающийся 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»;  
проплывать 50 м;

— 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.Основное содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля**

Знания о физической культуре (4 часа)

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультминутка.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

#### **Акробатические упражнения и комбинации:**

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон передрыгами достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

#### **Легкая атлетика (28 часов)**

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта;



- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры (36 часов)**

#### **Баскетбол (18 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Футбол(6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол(12 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Прикладное-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

Прикладное-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

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

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава ;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприсяду (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Баскетбол**

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **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.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **3. Поурочно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>
<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	Входной мониторинг.
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>Моду 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 быстроногих».
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	Контрольная работа за I полугодие.
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 вперед.
68	Передача мяча двумя руками сверху вперед. ПИ «Пасовка волейболиста».
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед .ПИ. «Мяч в воздухе».
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 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	Бег на результат (60м).
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	Промежуточная аттестация.
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>

### Описание учебно - методического обеспечения образовательного процесса

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

