Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрено:
На заседании РМО учителей
Физической культуры
руководитель МО
_____А.А.Дьяконова
Протокол от «27» августа 2014г. № 4

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____Н.А.Вакало

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №2
_____ Г.В.Шевцова
Приказ от 28. 08. 2014 г. № 202

Модульная программа «Физическая культура» с блочным планированием учебного материала для обучающихся 5-7 классов. 35 учебных недель в год, итого - 315 часов.

Количество часов: 315 ч.
Программу разработал
учитель физической культуры: Краснянская Л.Н.

Программа разработана в соответствии с ФГОС
начального и основного общего образования на основе:

1. Примерные программы по учебным предметам.
   « Физическая культура» 10-11 класс, М., Просвещение,2011 г

2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор В.И.Лях, А.А. Зданевич), М., Просвещение, 2012 г

г. Константиновск
2014-2015 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы со школьниками в этом направлении.

В рамках проекта «Разработка, апробация и внедрения Федеральных образовательных государственных стандартов второго поколения» учебный предмет «Физическая культура» определён в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Модульная программа «Физическая культура» с блочным планированием учебного материала для обучающихся 5-7 классов разработана на основе *Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов*. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012 г. и *Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс*. М., Просвещение,2011 г.

Новизна созданной мною программы заключается в блочном распределении учебного материала. Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях. Данная программа предлагает прохождение программного материала четырьмя блоками. Каждый блок включает в себя изучение нескольких разделов каждого модуля.

В связи с климатическими условиями и оснащением материально-технической базы школы в вариативную часть программного материала были внесены изменения по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание» и «Единоборства», которые заменены мною на разделы «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры». В связи с этим, содержания данных разделов были расширены и изменены. Помимо этого, в целях популяризации волейбола, предусмотрено более углубленное изучение этого вида спорта в рамках образовательной программы и программ внеурочной деятельности. В связи с этим, уроки по волейболу включены во все четыре блока.

Цель программы:

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура»; формирование универсальных учебных действий с целью воспитания

разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; популяризация волейбола.

Учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

- ✓ *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- ✓ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

– реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

– соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам обучающихся в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения образовательной программы «Физическая культура».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая программа состоит из трёх модулей, каждый из которых в свою очередь включает несколько разделов, представляющих содержание основных форм физической культуры в основной школе, что вместе составлет целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной направленности «Спортивная смена», занятия в спортивных секциях (в т.ч. спортивная секция «Волейбол»), физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, направленного на формирование ключевых компетенций, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая

направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Исходя из вышеизложенного, данная программа предлагает прохождение программного материала четырьмя блоками. Каждый блок включает в себя изучение нескольких разделов каждого модуля.

Каждый блок имеет целевую направленность, реализуемую через систему нескольких уроков. Использование блочного планирования позволяет осуществлять образовательный процесс компактно и экономно, добиваться прочного объемного усвоения учебного материала. Блочное планирование включает и технологию дифференцированного обучения. Суть её состоит в том, что учащиеся, достигшие высокого уровня физической подготовленности, решают более сложные задачи, тогда как учащиеся со средним уровнем физической подготовленности осуществляют учебную деятельность в заданном режиме. При оценке достижений учеников следует в большей мере ориентироваться на индивидуальные темпы в развитии двигательных способностей, а не выполненных усреднённых количественных учебных нормативов.

3. МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В соответствии с учебным планом школы на изучение физической культуры в 5-7-х классах отводится по 105 часов в год в каждом классе, с учетом 35 учебных недель, из расчёта 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 325 ч за три года обучения.

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных модуля: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих модулей имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Модуль «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с модулем «Знания о физической культуре» и включает в себя разделы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих разделов является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Модуль «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот модуль включает в себя несколько разделов: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Раздел «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в

вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Раздел «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком по окончании курса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;

осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **умение** 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области познавательной культуры:

- ✓ знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Модуль «Знания о физической культуре»

Раздел: **<u>История физической культуры</u>**

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Раздел: **<u>Базовые понятия физической культуры</u>**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.

- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Раздел: **<u>Физическая культура человека.</u>**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культуры

Раздел: **<u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:</u>**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Раздел: **<u>Организация досуга средствами физической культуры</u>**: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

Раздел: **<u>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность</u>**: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

3. Модуль «Физическое совершенствование».

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Раздел: **<u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</u>**

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Раздел: **<u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u>**

- Самонаблюдение и самоконтроль
- Оценка эффективностизанятий физкультурно-оздоровительной деятельностью
- Оценка техники движений, способы

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Раздел: **<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>**

Организующие 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;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

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:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Раздел: **<u>Легкая атлетика.</u>**

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 3х10 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Раздел: **<u>Спортивные игры.</u>**

<u>Баскетбол:</u>

- *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, с обеганием стоек; *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;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- *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.*

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- *ведение мяча по прямой;*

- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Раздел: **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-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 (выкруты);

- 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 (полушпагат, 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 посильной 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 повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (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.

Плавание:

Развитие выносливости

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

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).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение программного материала

Разделы программы	Количество часов		5 класс	6 класс	7 класс
1. Базовая часть		**86**			
Модуль «Знания о физической культуре»	**9**	9	**9**	**9**	**9**
Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	**8**	8	**8**	**8**	**8**
Модуль «Физическое совершенствование»:	**88**	69			
1. Легкая атлетика			**16**	**16**	**16**
2. Гимнастика с элементами акробатики			**14**	**14**	**14**
3. Волейбол			**21**	**21**	**21**
4. Баскетбол			**18**	**18**	**18**
2. Вариативная часть		**19**			
1. Кроссовая подготовка			**12**	**12**	**12**
2. Футбол			**7**	**7**	**7**

Сетка часов	**105**	**105**	**105**	**105**	**105**

Учитывая вышеизложенное, прохождение программного материала распределяется по блокам следующим образом:

Блок: содержание		Направленность	5 класс	6 класс	7 класс
1 блок – 27 часов **«Обучение и освоение двигательных навыков»**					
1 блок – 27 часов	Модуль «Знания о физической культуре» – 2 ч. Физическая культура человека. Базовые понятия физической культуры	На знания о физической культуре	Правила безопасности на занятиях легкой атлетики		
			Понятие темпа, скорости, объема легкоатлетических упражнений	Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании
	Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – 2 ч. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	На овладение организаторскими умениями	Выбор упражнений для комплекса утренней гимнастики	Комплекс и правильная после-довательность выполнения легкоатлетических упражнений	Планирование занятий физической культурой
	Модуль «Физическое совершенствование» – 23 ч: Лёгкая атлетика – 8 ч, Кроссовая подготовка – 6 ч, Футбол – 3 ч, Волейбол – 6 ч	**Лёгкая атлетика:**			
		На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег До 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м	От 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м
		На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
		На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м)	с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние

			Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максималь-ную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания		
		На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью		
		На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)		
		Кроссовая подготовка:			
		На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин Бег на 1500 м
		На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка		
		Спортивные игры			
		Футбол:			
		На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
		На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стоны и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема
		На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой		с пассивным сопротивлением защитника

		На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	Позиционные нападения без изменения позиций игроков	с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
		Волейбол:			
		На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
		На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		
		На овладение игрой и комплексное развитие психомо-торных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		
		На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки		Нижняя прямая подача мяча через сетку
2 блок – 21 час **«Основы прикладной физической культуры»**					
2 блок – 21 час	Модуль «Знания о физической культуре» – 2 ч. Физическая культура человека. Базовые понятия физической культуры	На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Обеспечение техники безопасности, развития силовых способностей и гибкости	Страховка и помощь во время занятий, упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
	Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – 2 ч. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	На овладение организаторскими умениями	Демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения.	Установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций	Помощь и страховка. Правила соревнований
		Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.	Упражнения акробатические, с использованием гимнастическях снарядов.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

	Модуль «Физическое совершенствование» – 17 ч: Волейбол – 3 ч Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч	**Волейбол:**			
		На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		
		На овладение игрой и комплексное развитие психомо-торных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		
		На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки		Нижняя прямая подача мяча через сетку
		Гимнастика с элементами акробатики:			
		На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Перестроение из колонны по два и но четыре в колонну по одному раз-ведением и слиянием, по восемь в движении	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
		На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах		
		На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		
		На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок
			Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; разма хивание изгибами; вис лежа; вис присев	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь

		На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	*Мальчики*: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см)
		На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	*Мальчики*: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами *Девочки*: кувырок назад в полушпагат
		На развитие координацион-ных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
		На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		
		На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		
		На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
3 блок – 30 часов **«Спортивное совершенствование»**					
3 блок – 30 часов	Модуль «Знания о физической культуре» – 3 ч. Физическая культура человека. Базовые понятия физической культуры История физической культуры	На знания о физической культуре	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		
			Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).		Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

		На знания истории физической культуры	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
	Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – 2ч. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		
		Самостоятельные занятия	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля
	Модуль «Физическое совершенствование» – 25 ч: Баскетбол – 18 ч, Волейбол –7 ч	**Спортивные игры:**			
		Баскетбол:			
		На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
		На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		С пассивным сопротивлением защитника
		На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		С пассивным сопротивлением защитника

		На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
		На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча		Перехват мяча
		На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
		На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
		На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения		
			Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков		с изменением позиций
			Нападение быстрым прорывом (1:0)		(2:1)
			Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
		На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3		Игра по правилам мини-баскетбола
		Волейбол:			
		На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме	Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическим и упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

		На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.		
		На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
		На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки		Нижняя прямая подача мяча через сетку
		На освоение техники прямого нападающего удара	Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара у стены, имитация нападающего удара у сетки.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
		На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
		На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом		
		На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		Позиционное нападение с изменением позиций
4 блок – 27 часов **«Совершенствование двигательных навыков»**					
4 блок – 27 часов	Модуль «Знания о физической культуре» – 2 ч.	На знания о физической культуре	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		
			Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетически х упражнений;	Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетическ их упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационн ых способностей.	Влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях

	Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – 3 ч. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.	На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений;		Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
		Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.		Правила самоконтроля и гигиены
		Организация досуга	Характеристика занятий подвижными и спортивными играм.		Организация досуга средствами физической культуры.
	«Физическое совершенствование» – 23 ч: Волейбол – 5 ч Лёгкая атлетика – 8 ч, Кроссовая подготовка – 5 ч, Футбол – 4 ч	**Волейбол:**			
		На совершенствование техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		
		На совершенствование техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки		Нижняя прямая подача мяча через сетку
		На совершенствование игрой и комплексное развитие психомо-торных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		
		На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствовани ю в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме	Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическим и упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
		Кроссовая подготовка:			

		На совершенствование техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м		Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м
		На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка		
		Лёгкая атлетика:			
		На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м)	с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние
		На совершенствование техникой спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег До 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м	От 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м
		На совершенствование техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
		На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.		Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
		Футбол:			
		На совершенствование техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря		
		На совершенствование индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча		Перехват мяча
		На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		

		На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
		На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Характеристики основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальных учебных действий, осваиваемых в рамках изучения темы.					
Тема	Предметные результаты	**Метапредметные УДД**			
		ПознавательныеУДД	Коммуникативные УДД	Регулятивные УДД	Личностные УДД
Знания физической культуре	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	1.Уметь структурировать знания. 2.Выделение и формирование учебной цели. 3.Поиск и выделение необходимой информации.	1.Умение выражать свои мысли. 2.Разрешение конфликтов, постановка вопросов. 3.Управление поведения партнёра. контроль, коррекция. 4.Планирование сотрудничество с учителем и сверстником. 5.Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникаций.	1.Целопологание. 2.Волевая саморегуляция. 3.Оценка качества и уровня усвоения. 4.Контроль в форме сличения с эталоном. 5.Планирование промежуточных целей с учетом результата.	1.Ценностно-смысловая орентация учащихся. 2.Действие смыслообразования. 3.Нравственно-этическое оценивание.
Физическая культура Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, как жизненно важные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование

мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.					целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы
Из истории физической культуры Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур

Физические упражнения Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.					Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)..
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	Осознание важности физического развития.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических					
Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные Умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами	упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.			определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Легкая атлетика Кроссовая подготовка Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и
Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг)на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

	прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча				
Подвижные и спортивные игры Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, упражнения на	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

выносливость и координацию. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Обучающийся научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Модуль «Физическое совершенствование»

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

В результате изучения курса физической культуры ученик должен:

- **знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- **уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- **владеть компетенциями:**

– учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

- **демонстрировать:**

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-7 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

9. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учителя. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.
При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении Ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может Выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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.

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель Соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовы- вать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

10. Программно-методическое обеспечение по предмету «Физическая культура»

№п/п	Наименование	комплект
1	«Программа по физической культуре 1-11 классов». В.И.Лях. Просвещение Москва, , 2012г.	Д
2	Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. «Физическая культура» 5-7кл М., «Просвещение», 2012 г	К
3	Примерные программы по физической культуредля 5-9 классов по ФГОС, Москва Просвещение 2011г.	К
4	Рабочие программы Физкультура 1-11 классы Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Учитель» Волгоград	Д
5	Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-9 классы Москва «Просвящение» 2012	Д
6	Сборник нормативных документов и положений по проведению спортивных мероприятий с детьми, подростками и учащиеся молодежью, принятых к	Д

	исполнению в 2008 году, посвященных Всероссийскому Году семьи. Ростов-на-Дону	
7	Твой Олимпийский учебник 2009г.	Д
10	Физическая культура Упражнения и игры с мячами Методическое пособие В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Просвящение НЦ ЭНАС» Москва 2002	Д
11	Ритмическая гимнастика Методическое пособие Л.А.Колесник Ростов-на-Дону	Д
13	Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе М.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова «Просвящение» 1998	Д
14	Подружись с «королевой спорта» Е.А. Малков Москва «Просвещение» 1991	Д
16	Основы знаний по физической культуре,А.И. Селезнев «Ставропольская краевая типография» 2001	Д

11. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

1	Беговая дорожка ВТ-2600 АН	1 шт.
2	Велотренажер ВКО 173-01 магнитный	1 шт.
3	Бревно гимнастическое	3 шт.
4	Силовой тренажер SE-4300	1 шт.
5	Тренажер многофункциональный	1 шт.
6	Брусья женские гимнастические	1 шт.
7	Брусья мужские гимнастические	1 шт.
8	Перекладина универсальная	2 шт.
9	Ворота д/мини футбола	1 шт.
10	Ворота футбольные	1 шт.
11	Козел гимнастический	1 шт.
12	Кольца гимнастические	1 шт.
13	Конь гимнастический	1 шт.
14	Палатка Бразилия	5 шт.
15	Подвесной снаряд для каната	1 шт.
16	Стенка гимнастическая	30шт.
17	Стойка волейбольная	4 шт.
18	Стол для настольного тенниса	6 шт.
19	Блочная подвеска д/колец	1 шт.
20	Гимнастические маты	70 шт.
21	Мячи для спортивных игр	25 шт.
22	Обручи гимнастические	50
23	Скакалки	20
24	Палки гимнастические	50
25	Гантели	50
26	Штанга	3
27	Секундомер	2
28	Скамейки гимнастические	5
29	Щиты баскетбольные	4
30	Компьютер	2
31	Гранаты, мячи для метания	30

Список литературы:

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В. «Формирование универсальных действий: от действия к мысли»- М.: просвещение, 2010.
2. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Водянский, А. Стандарты общего образования: стратегия и тактика нововведений / А. Водянский // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 30-33.
4. Загвоздкин, В.К. Требования к качественным стандартам / В.К. Загвоздкин // Школьные технологии. – 2009. – № 2. – С. 25-30.
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А.Тишкова. – М.: Просвещение, 2010.
6. Логвинова И.М., Копотева Г.Л. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Управление начальной школой, № 12/2011, С. 12-18.
10. Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию - М.: Просвещение, 2010;
11. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 класс: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).
12. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
13. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
14. Сухаревская Е.Ю. Технология интегрированного урока. Практическое пособие для учителей / 2-е изд. - Ростов на Дону: РПИ, 2007. – С. 165-173.
15. Усова, А.В. Методические рекомендации по осуществлению межпредметных связей при формировании естественнонаучных понятий у учащихся 5 - 7 классов / А.В. Усова, Н.Н. Кузьмин. – 4-е изд. - Челябинск: ЧГПИ, 2007. - 17с.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010.
17. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.