

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Побединская средняя общеобразовательная школа**

Утверждено	Согласовано	Рассмотрено
« <u>29</u> » <u>08</u> 2016г	« <u>29</u> » <u>08</u> 2016г	на заседании ШМО
Директор: <u>Л.А.Борисовец</u> /	Зам. директора по УВР:	« <u>29</u> » <u>08</u> 2016г
Приказ № <u>153</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2016г	<u>С.А.Черемушкина</u> /С.А.Черемушкина/	Протокол № <u>1</u>

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с ОВЗ**

по «физической культуре» в 5 «Б» классе
(название предмета) (класс, параллель)

на 2016-2017 учебный год

Учитель: Емельянова М.Н.
(ФИО учителя)

2016 год

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, с учетом авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013., с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе. Рабочая программа рассчитана на 315 ч на три года обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты курса «Физическая культура».

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

метапредметные результаты характеризуют уровень сформированное качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты

1) 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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.

3) 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.

4) в области эстетической культуры:

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

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

5) в области коммуникативной культуры:

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

6) в области физической культуры:

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

Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которые включены в контрольные тесты.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

5 класс

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше

Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше

Содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль 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.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» — наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Общеразвивающие упражнения».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

- Общефизическая подготовка.
- Туристическая подготовка.
- Исследовательская деятельность по физической культуре.

Кроссовая подготовка.

- Развитие выносливости.

Внутрипредметный модуль: «Быстрее, выше, сильнее»

Включает в себя сдачу контрольных нормативов по различным разделам по предмету «Физическая культура», а также игровые, соревновательные, эстафетные и проектные уроки.

Программа адаптирована для учащихся 5 класса с ОВЗ (ЗПР). Работа с такими учащимися происходит дифференцированно с применением следующих методических приёмов:

1. Поэтапное выполнение заданий;
2. Близость к учащемуся во время объяснения заданий;
3. Перемена видов деятельности;
4. Предоставление дополнительного времени для завершения задания;
5. Упрощение заданий в классе и дома;
6. Предоставление дополнительного времени для сдачи домашних заданий;
7. Использование карточек, схем с заданиями и вопросами, которые требуют минимального заполнения;
8. Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии успехами.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика - 9ч.		
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств .Высокий старт от 10 до 15м.	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. История лёгкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
3	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> История зарождения древних Олимпийских игр Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м на результат.	1
4	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м	1
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1
6	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Метание малого мяча горизонтальную цель. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование: подтягивание в висе на перекладине.	1
7	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. Броски набивного мяча 2кг. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
9	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов на оценку.	1
Кроссовая подготовка - 3ч.		
10	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут.Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1
11	Кроссовый бег до 12 минут. Эстафеты.	1
12	Кроссовый бег до 15 минут. Зачёт: бег на 300м.	1

13	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» Физическое развитие	1
Кроссовая подготовка - 2ч.		
14	Кроссовый бег до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, круговая тренировка.	1
15	Контрольный урок: Кросс по пересеченной местности 1000м	1
16	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» Режим дня, его основное содержание	1
Гимнастика - 18ч.		
17	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
18	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. История гимнастики.	1
19	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок назад. Тестирование: наклон туловища из положения сидя.	1
20	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Стойка на лопатках. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
21	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Основная гимнастика.	1
22	«Мост» из положения, лежа на спине. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1
23	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» Комбинация из освоенных элементов. Проведение школьной олимпиады.	1
24	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1
25	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	1
26	Модуль: «Быстрее, выше, сильнее» Правильная и неправильная осанка. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	1
27	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1
28	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Лазание по канату.	1

29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
30	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Тестирование: Прыжки со скакалкой 60 сек.	1
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
32	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок – зачёт.	1
33	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Лазание по канату на оценку.	1
34	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Зрение. Гимнастика для глаз.	1
35	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Развитие скоростно-силовых способностей	1
Спортивные игры - 12ч.		
36	Волейбол. ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
37	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. История волейбола.	1
38	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
39	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Зачёт по передаче снизу двумя руками.	1
40	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
41	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
42	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Зачёт по передаче сверху двумя руками.	1
43	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Зачёт по нижней прямой подаче.	1
44	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
45	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
46	Волейбол. Прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения игроков.	1
47	Волейбол. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Контрольная работа по теме «Волейбол».	1
48	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Контрольная работа по теме «Волейбол»	1
Спортивные игры - 6ч.		
49	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	1
50	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	1

51	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
52	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	1
53	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
54	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Зачёт по ведению.	1
55	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Упражнения общеразвивающей направленности	1
Спортивные игры - 9ч.		
56	Баскетбол. История баскетбола. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
57	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств. Тестирование «челночный бег с ведением».	1
58	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1
59	Баскетбол. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1
60	Баскетбол. Контрольный урок :Броски мяча в кольцо с места.	1
61	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
62	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
63	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1
64	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1
65	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Акробатические упражнения и комбинации	1
Спортивные игры - 21ч.		
66	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
67	Баскетбол. Игровые задания	1
68	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Контрольная работа по теме «Баскетбол»	1
69	Футбол. Основные приемы и правила игры. Стойки игрока. Овладение техникой передвижения	1
70	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
71	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. История футбола.	1
72	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей	1
73	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1

74	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1
75	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей. Зачёт по ударам в стену на скорость.	1
76	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
77	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1
78	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств. Зачёт по ведению.	1
79	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств	1
80	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств	1
81	Футбол. Удары по воротам на точность. Игровые задания.	1
82	Футбол. Зачёт по ударам по воротам на точность.	1
83	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём, остановка, удар по воротам.	1
84	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
85	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
86	Футбол. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Контрольная работа по теме: «Футбол».	1
87	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Смотр силовой подготовки	1
Кроссовая подготовка - 3ч		
88	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
89	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
90	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1
91	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Скипинг	1
Кроссовая подготовка - 2ч.		
92	Кроссовый бег до 15 минут	1
93	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1
Лёгкая атлетика - 12ч.		
94	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1
95	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1

97	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10м.	1
98	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
99	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
100	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование подтягивание в висе на перекладине	1
101	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
103	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега на оценку.	1
104	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500м. на оценку.	1
105	<i>Модуль: «Быстрее, выше, сильнее»</i> Сдача зачетов по физической подготовке. Сдача норм «ГТО».	1

