

 **1.Пояснительная записка**

 Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 5класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;

- развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

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

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». Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

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».

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

 В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5 классе отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

 Программа физического воспитания обучающихся 5 классов является продолжением программы 1-4классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться впроизводительный труд.

 Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическомразвитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет. Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического ифизического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различнойэтиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, и предметными результатами.

Личностные результаты:

• воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения ксобственным поступкам;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения натранспорте и на дорогах;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическимиупражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

Предметные результаты:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

 6. Содержание предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | мальчики |
| Упражнения | Отлично | Хорошо | удовлетворительно | Отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 60м,с | 10,4и меньше | 10,5-11,6 | 11,7 и больше | 10,0 и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 1000м,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 |
| Прыжок в длину,см | 300 и больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и больше | 339-261 | 260 и меньше |
| Метание мяча (150г),м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |
| Бег 30м,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 3х10м,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 | 123-125 | 124 и меньше | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз | 110 и больше | 109-91 | 90 и больше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лежа),кол-во раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30с | 16 и больше | 10-15 | 9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 11 и меньше |
| 1 км на лыжах | 7,00 и меньше | 7,01-8,00 | 8,01-и больше | 6,30 и меньше | 6,31-7,39 | 7,40 и больше |

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
|  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Общеразвивающие упражнения. История физической культуры. | 1 | Знакомство с техникой безопасности на уроках. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Усвоение истории физической культуры. |
|  | Низкий старт и стартовый разгон. История развития легкой атлетики. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
|  | ИТБ на занятиях физкультуры и на уроках волейбола. История развития волейбола и его роль в современном обществе. Стойки, подачи, удары, передвижения. | 1 | Изучают историю Волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. |
|  | Бег до 30м. Техника финиширования. Виды легкой атлетики. | 1 | Демонстрируют бег по прямой.Отвечают на вопросы. Анализируют виды легкой атлетики. |
|  | История развития комплекса ВФСК ГТО. Бег 3х10м. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега, соблюдают правила безопасности. |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. РВП. Презентация «История зарождения волейбола в России». | 1 | Выполняют и описывают задания. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
|  | Бег 30 м на результат. Метание малого мяча. Олимпийские игры Древности и Современности. | 1 | Демонстрация вариативного выполнения беговых и метательных упражнений. Анализируют Игры современности. |
|  | Высокий старт. Беговые и прыжковые упражнения. Метание на точность. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки |
|  | Техника приема и передачи мяча. РВП. Просмотр документального фильма «Развитие волейбола на международной арене». | 1 | Овладевают основными приемами игры в волейбол.Изучают распространение игры на международной арене. |
|  | Бег 60 м. Метание мяча в цель.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 1 | Овладение основами правильной техники выполнения метания. Рассказывают правила тестирования метания мяча. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции |
|  | Прыжковые упражнения. Бег 4х10м.Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Отбирают и составляют упражнения для развития основных физических качеств. |
|  | Подвижные игры. Техника приема и передачи мяча. | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | Техника прыжка в длину с места. РВП. Беседа. История возникновения олимпийских игр. | 1 | Осваивают умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. |
|  | Метание мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.Олимпийское движение в России (СССР). | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при метании. Проявлять качество быстроты, координации при метании. |
|  | Техника выполнения подач. Короткая подача. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении подач. |
|  | Олимпийские чемпионы и их результаты по прыжкам в длину. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Развивать физические качества. Выявлять ошибки при выполнении прыжка. |
|  | Специально-беговые упражнения. Кросс до 500м. Основные этапы развития ФК в России. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Нижняя прямая подача. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  | Метание мяча весом 150г. Эстафетный бег. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
|  | Влияние легкоатлетических упражнений на развитие организма. Круговая тренировка. Эстафеты. | 1 | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
|  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр |
|  | Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10м. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Комплекс упражнений со скакалками. Правила соревнований по легкой атлетике. | 1 |  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | Выполнять подачи, анализировать ошибки. |
|  | Круговая тренировка. Эстафеты. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег. | 1 | Характеризовать показатели физического развития. |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики. Виды гимнастики. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
|  | Строевые упражнения. Перестроения в колонну по три, четыре. Правила соревнований по гимнастике | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
|  | Правила и организация волейбола. Практикум. Жесты судей. | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
|  | Физминутки и физкультпаузы во время самостоятельных занятий. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнений гимнастических упражнений.  |
|  | Висы и упоры. Упражнения с предметами. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. |
|  | Перемещение по площадке. Передвижение в передней зоне с выполнением ударов. Учебная игра. | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  | Лазанье по канату, лестнице. РВП. Практикум. Упражнения для развития силы ног. | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. |
|  | Отрицательное влияние пагубных привычек на организм. Подтягивания на высокой (низкой) перекладине. | 1 |  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  |
|  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Мифы и легенды Олимпийских игр древности. Упражнения со скакалками. | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью. |
|  | Опорный прыжок. Упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |
|  | Прыжки с пружинного мостика в глубину. Упражнения с предметами. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  |
|  | Акробатика. Кувырок вперед, назад. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  |
|  | Терминология избранной спортивной игры. Игры и игровые задания. | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
|  | Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Игра «Волейбол» с элементами пионербола. | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
|  | Комбинации из изученных элементов. История развития гимнастики. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
|  | Ритмическая гимнастика. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса и физкультминуток. |
|  | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Упражнения для развития гибкости и силы рук. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса и физкультминуток Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине. Профилактика травматизма. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнений гимнастических упражнений. |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, перекладине. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня.  |
|  | Упражнения для развития выносливости.Игра в пионербол с элементами волейбола.  | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Вода и питьевой режим. Тест «Наклон вперед из положения стоя на скамье». | 1 | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
|  | Прыжки на скакалке. Просмотр видео материалов «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр».  | 1 | Проявлять физические качества, пересказывать и анализировать исторические сведения |
|  | Физическая подготовка и развитие физических качеств. Двусторонняя игра «Волейбол». | 1 |  Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. |
|  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
|  | Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. История зарождения баскетбола. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
|  | Скользящий шаг. Повороты переступанием. История лыжного спорта. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Экипировка лыжника. Одновременный бесшажный ход.  | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Одновременный бесшажный ход. Техника подъема «Елочкой». | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|  | Техника спусков, подъемов, торможений. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.   |
|  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Спуски и подъемы. Способы закаливания организма. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Подъем «полуелочкой». Эстафетный бег. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча правой (левой) рукой. | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
|  | Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. |
|  | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | 1 |  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди. Игра «Мини -баскетбол». | 1 |  |
|  | Торможение и поворот упором. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 |  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Профилактика вредных привычек. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
|  | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Приемы мяча различными способами. | 1 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  |
|  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 1 км. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.  | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Комплекс упражнений с мячом. Осанка. Типы осанки. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
|  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений |
|  | Физкультура и здоровый образ жизни. Профилактика утомления. Подвижные игры. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели физических качеств |
|  | Комплекс упражнения для развития координационных движений. Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра. | 1 | Оценивать своё состояние (ощущения) после упражнений.  |
|  | Режим дня. Укрепление здоровья человека. Тактические действия игры. Учебная игра. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении.Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |
|  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
|  | Эстафетный бег. Мы за здоровый образ жизни».  | 1 | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Упражнения для развития двигательной ловкости. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контроль за индивидуальным техникой выполнения упражнений. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  |
|  | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. |
|  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Игры и игровые задания. Баскетбол в Олимпийских играх. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения на развитие ловкости. | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. |
|  | Бег с препятствиями. Правила самоконтроля и гигиены. | 1 | . Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
|  | Кроссовый бег. Тестирование метания на дальность. | 1 | Описывать технику метания малого мяча |
|  | Действия нападающего, техника защиты. Учебная игра. Эстафеты. | 1 | 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. |
|  | Выполнение нормативов Всероссийского спортивного комплекса «ГТО». | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели физических качеств. |
|  | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Физминутки. | 1 | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Жесты судей. | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  | Бег 1 км. Зачет «Легкая атлетика». | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.  |
|  | Подвижные и спортивные игры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | Характеризовать показатели физической подготовки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |

1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса
2. Стандарт основного общего образования по физической культуре
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.
4. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
5. Рабочая программа по физической культуре

 Учебно-практическое оборудование.

1. Козел гимнастический

2. Канат для лазанья

3. Стенка гимнастическая

4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

5. Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)

6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

7. Палка гимнастическая

8. Скакалка детская

9. Мат гимнастический

10. Гимнастический подкидной мостик

11. Обруч детский

12. Лыжи детские (с креплениями и палками)

13. Сетка волейбольная

14. Аптечка