****

**1.Пояснительная записка**

 Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 6 класса 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 дляутренней 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 6 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 6класса формирует 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** |
|  | Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | 1 | Знакомство с техникой безопасности на уроках. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Усвоение истории физической культуры. |
|  | Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 30м.**(РПВ)Беседа. История физической культуры.** | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол, как спортивная игра. | 1 | Изучают историю Волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. |
|  | Высокий старт и стартовый разгон. История развития легкой атлетики. | 1 | Демонстрируют бег по прямой.Отвечают на вопросы. Анализируют виды легкой атлетики. |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег 30м.,наклон вперед из положения стоя. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега, соблюдают правила безопасности. |
|  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Основные правила игры. | 1 | Выполняют и описывают задания. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
|  | Высокий старт. Бег 30м. Финальное усилие. Олимпийские игры древности. | 1 | Демонстрация вариативного выполнения беговых и метательных упражнений. Анализируют Игры современности. |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 4х19. Бег 60м. Развитие физической культуры в современном обществе. | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки |
|  | Техника нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | Овладевают основными приемами игры в волейбол.Изучают распространение игры на международной арене. |
|  | Кроссовый бег. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Физическая культура человека. | 1 | Овладение основами правильной техники выполнения метания. Рассказывают правила тестирования метания мяча. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции |
|  | Бег с преодолением препятствий. Техника прыжка в длину с места. Виды легкой атлетики. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Отбирают и составляют упражнения для развития основных физических качеств. |
|  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. (РПВ)Беседа. Значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
|  | Бег с ускорением от 30 до 50м. Техника прыжка в длину с разбега. Основные понятия физической культуры. | 1 | Осваивают умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. |
|  | Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Росто-весовые показатели. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при метании. Проявлять качество быстроты, координации при метании. |
|  | Нижняя прямая подача мяча, приемы мяча снизу. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении подач. |
|  | Упражнения для укрепления мышц стопы. Техника метания мяча с места в цель. | 1 | Развивать физические качества. Выявлять ошибки при выполнении прыжка. |
|  | Упражнения на развитие координационных движений. Физическая культура в современном обществе. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Нижняя прямая подача мяча в зоны. Техника приема и передач сверху двумя руками. | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  | Упражнения на развитие общефизической подготовки. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. |
|  | Барьерный бег. Круговая тренировка. **(РПВ) Беседа. Физическая культура и укрепление здоровья.** | 1 | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
|  | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Правила игры в волейбол. | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Правила самоконтроля. Упражнения без предметов. | 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. |
|  | Прием и передачи мяча сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Выполнять подачи, анализировать ошибки. |
|  | Способы регулирования физической нагрузки. Строевые упражнения. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | Характеризовать показатели физического развития. |
|  | Приемы и передачи мяча в игровой деятельности. **(РПВ). Презентация. История развития волейбола в Тюменской области.** | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
|  | История развития гимнастики в России. Висы и упоры.  | 1 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». |
|  | Приемы и передачи мяча в группе. Игра по упрощенным правилам волейбола. Физическая подготовка человека. | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |
|  | Правильное питание и здоровый сон. Комбинации из висов и упоров. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполненийгимнастических упражнений.  |
|  | Опорный прыжок. Элементы атлетической гимнастики. | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. |
|  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. Спортивная подготовка. | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. |
|  | Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке.  | 1 |  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  |
|  | Двустороння игра на освоение тактики игры. Разметки волейбольной площадки. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя. | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью. |
|  | Комбинации из акробатических элементов. **(РПВ) Беседа. Режим дня и его основное содержание.** | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  |
|  | Нижняя прямая подача. Приемы и передачи мяча с подачи. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений |
|  | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольце. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  |
|  | Техника прямого нападающего удара. Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты реакции.  | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
|  | Ритмика. Упражнения со скакалками. **(РПВ)Беседа. Гигиенические требования к спортивной одежде.** | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
|  | Идеалы и символика Олимпийских игр. Прыжки через скакалку. | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  |
|  | Тактика игры в защите. Нападающие удары. Техника движений и её основные показатели. | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольце.  | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
|  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса и физкультминуток. |
|  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения. | 1 | Отбирать и составлять комплексы упражнений для рук и плечевого пояса и физкультминуток Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполненийгимнастических упражнений. |
|  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Упражнения для развития координационных способностей. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня.  |
|  | Тактика свободного нападения. Двустороння игра волейбол. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|  | Виды лыжного спорта. Повороты на месте. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  | 1 | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
|  | Попеременный двухшажный ход. Подъемы в гору. | 1 | Проявлять физические качества, пересказывать и анализировать исторические сведения |
|  | Правила и организация соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам. | 1 |  Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. |
|  | Знаки отличия ВФСК ГТО. Одновременный 2-х шажный ход. | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
|  | Попеременный двухшажный ход. **(РПВ) Интерактивный урок. Влияние на здоровье занятий лыжным спортом.** | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
|  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Слагаемые здорового образа жизни. Преодоление дистанции 1 км. | 1 | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. История развития баскетбола. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 2 км. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.   |
|  | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Торможение и поворот «упором». (РПВ) Беседа. Гигиена одежды и обуви. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление дистанции до 2км. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений. |
|  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления, скорости. | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
|  | Зимние виды спорта олимпийских игр. Игры и эстафеты | 1 | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. |
|  | Спуски и подъемы. Бег по дистанции до 2 км. | 1 |  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |
|  | Техника остановки двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1 |  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Преодоление дистанции 2 км.с чередованием ходов. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Броски мяча от груди и одной рукой от плеча.Баскетбол, как Олимпийский вид спорта. | 1 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  |
|  | Спортсмены-лыжники России. Эстафетные гонки. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Подвижные игры. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Техника броска мяча.Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |
|  | Преодоление дистанции 2 км.на результат. | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения |
|  | Зачет «Лыжная подготовка». | 1 | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  |
|  | Индивидуальная техника защиты. Броски мяча с пассивным противодействием. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на развитие ловкости. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
|  | Упражнения для развития подвижности суставов. Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. | 1 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |
|  | Учебно – тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Укрепление здоровья человека. | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений |
|  | Круговая тренировка. Самоанализ физического состояния. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели физических качеств |
|  | Организация и проведение соревнований по баскетболу. История развития баскетбола, как Олимпийского вида спорта. | 1 | Оценивать своё состояние (ощущения) после упражнений.  |
|  | Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике. История Олимпийских игр современности. Кросс 1200м. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  |
|  | Бег 1000м. Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |  |
|  | ИТБ по спортивным играм(футбол). Комбинации из элементов техники передвижений. | 1 | Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
|  | Переменный бег. Нагрузка при выполнении физических упражнений. | 1 | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
|  | Первые олимпийские чемпионы современности. Эстафетный бег. | 1 | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внутренней частью подъема. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  |
|  | Личная гигиена. Кроссовый бег. Планирование и контроль индивидуальных занятий физическими упражнениями. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. |
|  | Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  |
|  | Круговая тренировка. Эстафеты. (РПВ) Пятиминутка «Оздоровительный эффект занятий на улице» | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические качества. |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | . Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
|  | Удары по воротам на точность. Игра вратаря. | 1 | Описывать технику метания малого мяча |
|  | Перехват мяча. Игра вратаря. Основы прикладной физической подготовки. | 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. |
|  | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.Измерять показатели физических качеств. |
|  | Дриблинг мяча с изменением направления движения.  | 1 | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.  |
|  | Тактика игры в футбол. Комбинация «стенка». | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
|  | Игра мини-футбол с упрощенными правилами.(РПВ)Просмотр социального видеоролика «О вреде курения». | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.  |
|  | Оформление дневника самоконтроля и самонаблюдения. Составление индивидуального плана занятий физическими упражнениями.  | 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