Приложение к АООП ООО ЗПР МАОУ «СОШ №11»
г. Усть-Илимска, Иркутской области

М У Н И Ц И П А Л Ь Н О Е А В Т О Н О М Н О Е
О Б Щ Е О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н О Е У Ч Р Е Ж Д Е Н И Е
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Утверждена приказом директора
МАОУ «СОШ№11»
№ 116 от 13.05.2019 г.

Адаптированная рабочая программа предмета (курса) «Физическая культура» основного общего образования для учащихся с ЗПР 6 класс

г. Усть-Илимск

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре в 6 классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) разработана на основе адаптированной основной образовательной программы среднего общего образования для детей с ЗПР (вариант 7.1) МОУ СОШ №11.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- формирование устойчивого учебно-познавательного интереса, коммуникативных умений.

Для повышения качества коррекционной работы необходимо выполнение следующих условий:

- формирование УУД на всех этапах учебного процесса;

- обучение детей (в процессе формирования представлений) выявлению характерных, существенных признаков предметов, развитие умений сопоставлять и сравнивать,;

- установление взаимосвязи между воспринимаемым предметом, его словесным обозначением и практическим действием;

- использование более медленного темпа обучения, возвращения к изученному материалу;

- максимальное использование сохранных анализаторов ребенка;

- разделение деятельности на отдельные составные части, элементы, операции, позволяющее осмысливать их по отношению друг к другу;

- использование упражнений, направленных на развитие памяти, внимания, мышления , восприятия.

Еще одним условием успешного обучения детей с ЗПР является организация деятельности на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для учащихся с ЗПР.

Основные формы занятий, зависящие от количества участников процесса

1)Работа в парах — объясняют друг другу какой-либо вопрос, защищают свою тему, оценивают результаты работы товарища.

2)Групповая работа по одной теме — объяснение материала, обсуждение, выступление, оценка работы.

3)Подготовка сообщения по теме.

2. Общая характеристика учебного предмета

Основное содержание курса физическая культура определено ФГОС основного общего образования, и в программе оно представлено крупными разделами: «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры», «Гимнастика».

3. Место предмета в образовательном процессе

Предмет «Физическая культура» включён в обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений, учебного плана ООП ООО МАОУ СОШ № 11.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Учащиеся с ЗПР обучаются в общеобразовательных классах. В классе интегрированного обучения создаются условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития. Тем самым осуществляется принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями. Коррекционная работа в условиях интегрированного обучения включает в себя коррекцию не только знаний, психических функций, но и взаимоотношений. Это возможно только в том случае, если деятельность учеников осуществляется в тесном сотрудничестве со взрослым и под его руководством. Любая коррекция основывается на том или ином виде деятельности, это позволяет воссоздать ту форму взаимодействия, которая отвечает требованиям социального окружения.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР среднего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

-придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

-прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
-существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
-обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

5. Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение шестиклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- понятие об основах российской гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);
- знания истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- представления об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества;
- понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- ответственное отношение к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность и способность к ведению переговоров);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах: участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся; уважение к истории культуры своего Отечества);
- основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

Обучающийся получит возможность научиться:

- идентификации себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа; осознания этнической принадлежности;

- основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России);
- способности к нравственному самосовершенствованию;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира.

Метапредметные результаты

Регулятивные результаты

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов средства для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- самостоятельно искать средства для решения задачи/достижения цели;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (по времени и темпу деятельности).

- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации.

Познавательные результаты

Обучающийся научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- переводить информацию из графического или символьного представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, на основе имеющегося знания об объекте;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- преобразовывать/интерпретировать тексты различных стилей;
- развивать экологическое мышление,
- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- овладевать культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные или наиболее вероятные причины;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

Коммуникативные результаты

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

Предметные результаты

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6. Содержание учебного предмета

Основное содержание курса физическая культура в программе представлено крупными разделами: «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка» или «Лыжная подготовка», «Спортивные игры», «Гимнастика».

Раздел 1 «Лёгкая атлетика» - 14 ч.
Раздел 2 «Спортивные игры» (волейбол) -12 ч.
Раздел 3 «Спортивные игры» (баскетбол) - 11 ч.
Раздел 4 «Гимнастика» - 10 ч.
Раздел 5 «Кроссовая подготовка: лыжная подготовка» - 10 ч.
Раздел 6 «Легкая атлетика: кроссовая подготовка» - 11 ч.

1. Легкая атлетика - 14 ч.

Техника безопасности на занятиях. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 1000 м. Кросс – 2000, равномерный бег до 20 мин. Челночный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

2. Спортивные игры *(*волейбол) - 12 ч.

Подводящие упражнения для обучения передачам, прямой нижней и боковой подаче, игра по упрощенным правилам. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.

3. Спортивные игры (баскетбол) - 11 ч.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: 3*3,«Стрит-бол». «Бросок мяча в колонне в кольцо». Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0.

4. Гимнастика - 10 ч.

Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками); на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазанье, перелизанные, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

5. Кроссовая подготовка: лыжная подготовка - 10 ч.

Техника безопасности на занятиях, прохождение дистанции, спуск, подъем в гору, эстафета на лыжах, классический ход, коньковый ход, попеременный двушажный ход.

6. Легкая атлетика: кроссовая подготовка - 11 ч.

Техника безопасности на занятиях. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 1000 м. Кросс – 2000, равномерный бег до 20 мин. Челночный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока		Кол-во часов	Виды деятельности
1	Инструктаж по ТБ№ 42,45.	1	Умение применять знания по ТБ на уроках.
2	**Тест:** Высокий старт 15-30 м, специальные беговые упражнения. Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	1	Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
3	**Тест:** Подтягивание на перекладине (м), в висе (д). Высокий старт, финиширование.	1	Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

4	**Тест:** Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Анализировать технику движения и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения
5	**Тест:** Прыжки в длину с места. Эстафеты	1	Анализировать технику движения и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.
6	Низкий старт, специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
7	Скоростной бег до 40 м. Эстафеты.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
8	**Тест:** Челночный бег 3х10м. Метание мяча **.**	1	Описывать технику беговых упражнений, составлять комбинаций из разученных упражнений.
9	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1	Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
10	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением.	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появление ошибок, соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
11	Равномерный бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	1	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
12	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.	1	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.

13	Бег на местности.	1	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
14	**Тематический тест:** бег 1000м	1	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
15	Правила ТБ. Правила и организация игры волейбол. Судейство.	1	Комбинированный. Изучение нового материала.
16	**Тест:** Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
17	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18	**Тест:** Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
20	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
21	**Тест:** Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	**Тест:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

23	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
24	**Тест:** Эстафеты. Двухсторонние игры до 12 мин.	1	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры
25	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра	1	Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру волейбол в организации активного отдыха.
26	**Тематический тест:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру волейбол в организации активного отдыха.
27	Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола.	1	Умение применять знания по ТБ на уроках.
28	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
29	**Тест:** Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.		Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
30	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
31	**Тест:** Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
32	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

33	**Тест:** Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
34	**Тест:** Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
35	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
36	Передача мяча в тройках	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
37	**Тематический тест:** Игра по упрощённым правилам	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
38	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Умение применять знания по ТБ на уроках.
39	**Тест:** Подтягивание на перекладине. Вис лежа. ОРУ на месте без предметов.	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
40	ОРУ на месте без предметов. Строевые приемы.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
41	**Тест:** Выполнение на технику. Подтягивания(м). в висе лежа(д). Развитие силовых способностей.	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.

42	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
43	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.
44	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1	Описывать технику выполнения на гимнастической скамейке и составлять гимнастические комбинации.
45	**Тест:** Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку)	1	Описывать технику выполнения на гимнастической скамейке и составлять гимнастические комбинации.
46	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации	1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
47	**Тематический Тест:** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации	1	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
48	Инструктаж по ТБ	1	Умение применять знания по ТБ на уроках.
49	**Тест:** Прохождение дистанции до 2000 м	1	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
50	Спуск, подъем в гору	1	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.
51	**Тест:** Попеременный двушажный ход	1	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

52	Прохождение дистанции до 1500 м	1	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
53	**Тест:** Спуски и подъемы	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
54	Спуски и подъемы	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
55	**Тест:** Эстафета на лыжах	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.
56	Прохождение дистанции до 1500 м	1	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	**Тематический тест:** Прохождение дистанции до 1500 м	1	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Инструктаж по ТБ.	1	Умение применять знания по ТБ на уроках.
59	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
60	Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

61	**Тест:** бег 60 м (мин). Специальные беговые упражнения.	1	Анализировать технику движения и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения
62	**Тест:** Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1	Описывать технику беговых упражнений, составлять комбинаций из разученных упражнений.
63	**Тест:** Бег 60 м. Высокий старт 15-30 м	1	Анализировать технику движения и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения
64	Метание теннисного мяча с 7-9 шагов на дальность. ОРУ.	1	Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок
65	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1	Анализировать технику движения и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.
66	**Тест:** бег 2000м. Эстафеты.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.
67	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
68	**Тематический тест:** Кросс до 12 мин.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры.

8.Материально-техническое обеспечение

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса представлено на сайте школы (**размещены на сайте школы http://www.sc11.ru «Сведения об образовательной организации/ Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса**