

СОГЛАСОВАНО

Решением школьного методического объединения
Руководитель ШМО

Авряф | Автасва Н. В |
Протокол № 1 от 30.08.17г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с.Екатериновка
Е.Н.Измайлова

Приказ № 67/3от 01.09.2017г.

Адаптированная образовательная программа для обучающихся с ЗПР

по (предмету) Физическая культура

Класс: 5

Учитель: Тряпозкин В.В.

Категория Соответствия с занимаемой должностью

Стаж работы 2 года

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития).

Особенностями обучающихся с задержкой психического развития являются: - -

отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при - относительно сохранной познавательной деятельности;

преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.

- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами; - из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень

- сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности; отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;

- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;

- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;

- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;

- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на- уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;

- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения; слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;

- недостаточность развития памяти проявляется в: снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости; большей- сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания; преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной; низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию; недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении; слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;

- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений. -

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 5 класса разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Программа реализуется по федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Срок реализации программы - 1 год. Нормативные документы, на основании которых разработана программа: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального- государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального- перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Вестник образования, 2014. - №№ 11, 12 или сайт [http:// www.vestnik.ru, edu.ru](http://www.vestnik.ru, edu.ru)) с изменениями от 08.06.2015 №576, от 14.08.2015 №825; Письмо Минобрнауки России от 01.04.2005 № 03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения- образовательных учреждений» («Вестник образования», 2005, № 11 или сайт [http:// www.vestnik.ru, edu.ru](http://www.vestnik.ru, edu.ru));

Для реализации программного содержания в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2012.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно - релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;
- овладение системой знаний о физической культуре ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью. **Общая характеристика**

Значение предмета для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В ходе занятий физической культурой у детей с ОВЗ происходит формирование либо коррекция уже имеющихся уровней физической подготовленности. В процессе занятий появляется возможность вести целенаправленную работу по развитию внимания, памяти и мышления. Это основные составляющие познавательной деятельности, так как познавательная деятельность у обучающихся с ОВЗ имеет свои особенности и тоже нуждается в коррекции. Также в процессе занятий у обучающихся развивается пространственное воображение и умение ориентироваться в малом пространстве, развивается зрительное восприятие и мелкая моторика, совершенствуются коммуникативные навыки, умения совершать совместные действия.

При составлении рабочей программы использована авторская программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича «Рабочая программа. Физкультура 1 - 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 2-е издание: Волгоград: Учитель, 2013 г.». Выбор авторской программы обусловлен тем, что она предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подхода к содержанию образования. В ней определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень усвоения ключевых компетенций, продуманы формы контроля. Программа помогает спланировать образовательный процесс в рамках ФГОС, обеспечить формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств обучающихся.

Программа В.И. Ляха и А.А. Зданевича выбрана для преподавания в 5 классе для обучающихся с ОВЗ, т.к. программный материал авторы поделили на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам ежегодно за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения сведений можно выделить время в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся с ОВЗ умение. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья.

Основные виды деятельности обучающихся: фронтальное занятие;

- самостоятельная работа;
- работа с текстом учебника (теория);
- подготовка доклада или презентация;
- индивидуальное выполнение задания;
- зачетный урок;
- работа со спортивным инвентарем;
- работа в парах, группах.- Форма организации образовательного процесса: классно-урочная

система,

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Технологии, используемые в обучении: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровье сбережения и т. д.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ: Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в: том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов;

- оказании индивидуальной помощи обучающимся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объема аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;

подбор разноплановых заданий;

- в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря. Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и

задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР в 5 классах.

2. Содержания программы Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

История физической культуры. 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 Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое 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.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.*
 Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.*

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (7 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		V
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	17
1.5	Лыжная подготовка	31
2.1	Баскетбол	22
	Итого	102

3. Требования к уровню подготовки учащихся, осваивающих программу учебного предмета.

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Для проверки знаний, выявления уровня сформированности умений в ходе изучения каждой темы запланирован текущий контроль, тематический контроль. Система диагностики включает в себя тестирование.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

1. Критерии и нормы оценки знаний учащихся
2. Критерии оценивания:
3. Критерии оценки успеваемости по разделам программы:
4. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
5. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
6. Оценка «3»- получает за ответ, в котором отсутствует логическая
7. последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
8. Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.
9. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:
10. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.
11. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
12. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
13. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.
14. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:
15. Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

16. Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.
17. Итоговая оценка.
18. Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.
19. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:
23. Знания
24. Двигательные умения и навыки
25. Сдвиги в развитии физических способностей
26. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся 5 класса.

№ п/п	Тема	Кол во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся	Дата		коррекция
				план	фактически	
1	Лёгкая атлетика. Обучение технике спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности	1	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года Описывают технику спринтерского бега	05.09		
2	Обучение технике спринтерского бега, технике прыжка в высоту .	1		07.09		
3	Обучение техника спринтерского бега	1		12.09		
4	Обучение отталкивания в прыжке в длину. Метание малого мяча	1	Прыгать в длину с разбега Метать мяч в горизонтальную цель	14.09		
5	Обучение прыжкам в длину с места и разбега. Метание малого мяча	1		19.09		
6	Обучение технике прыжкам в длину с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча	1		21.09		
7	Обучение технике равномерного бега. Бег 1000 м.	1	Уметь бегать на дистанцию 1000км	26.09		
8	Равномерный бег 8мин		Уметь: бегать в равномерном темпе			
9	Равномерный бег 10 мин	1	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	28.09		

10	Равномерный бег 12 мин	1	20 мин)	03.10		
11	Бег по пересеченной местности 2 км	1		05.10		
12	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Обучение технике опорного прыжка	1	Осваивать универсальные умения по выполнению опорного прыжка.	10.10		
13	Обучение технике опорного прыжка	1	Описывать технику разучиваемых упражнений. Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	12.10		
14	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора	17.10		
15	Кувырк вперед, назад , стойка на лопатках.	1	стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. выполнять кувырки, стойку на лопатках, строевые упражнения	19.10		
16	Лазание по канату, техника опорного прыжка.	1		24.10		
17	Опорный прыжок.					
18	Опорный прыжок.			26.10		
19	Техника обучения опорного прыжка.	1	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, строевые упражнения	07.11		
20	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование двигательных умений и навыков.	1		09.11		
21	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Перемещение, стойка баскетболиста.	1	Осваивать технику ведения мяча в движении	14.11		
22	Бросок мяча одной рукой от плеча.		Осваивать технику передачи от груди двумя руками, ловли и передачи мяча			
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре			
24	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	16.11		
25	Ведения мяча на месте.	1		21.11		
26	Ведения мяча на месте.					
27	Ведения мяча на месте.					
28	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.					
29	Техника ловли и передачи мяча двумя руками					

	от груди на месте.				
30	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.				

31	Ловля и передача мяча на месте.	1	Осваивать технику ведения мяча в движении Осваивать технику передачи от груди двумя руками, ловли и передачи мяча Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	21.11		
32	Ловля и передача мяча на месте.	1		23.11		
33	Ловля и передача мяча на месте.	1		28.11		
34	Технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1		30.11		
35	Технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.					
36	Технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.					
37	Лыжные гонки. Инструктаж ТБ. Обучение технике одновременно безшажного хода.	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	05.12		
38	Одновременно безшажный ход, подъемы «ёлочкой» и «лесенкой».	1		07.12		

39	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
40	Закрепление техники одновременного двухшажного хода, торможение «плугом».					
41	Закрепление техники одновременного двухшажного хода, торможение «плугом».	1	Переносить и надевать лыжный инвентарь.			
42	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Описывают технику передвижения на лыжах			
43	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Учатся техникебдвухшажный ход Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.			
44	Интегрированный урок. Дыхание при передвижении на лыжах.					
45	Интегрированный урок. Дыхание при передвижении на лыжах.	1	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
46	Применение изученных приёмов передвижения на лыжах по пересеченной местности (3км).	1	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших			

			пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход			
47	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках	1		11.01		
48-49	Ведение, бросок мяча одной рукой в движении	2		16.01 18.01		
50	Совершенствование ведения, технике броска мяча одной рукой в движении	1		23.01		
51	Совершенствование ведения, технике броска мяча одной рукой в движении	1		25.01		
52	Интегрированный урок по теме Обмен веществ и энергии			29.01		
53	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике: приём и передача мяча.	1		30.01		
54	Обучение технике: приём и передача мяча.	1		01.02		
55	Нижняя прямая и верхняя прямая подача.	1		06.02		
56	Повторение техники приёма и передачи мяча , подач.	1		08.02		
57	Лыжная подготовка. Инструктаж ТБО временный безшажный ход, подъемы «ёлочкой» и «лесенкой».	1		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	13.02	
58	Одновременный безшажный ход.					
59	Одновременный безшажный ход.	1	15.02			
60	Интегрированный урок. Движение.					
61	Интегрированный урок. Движение.		19.02			
62	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	20.02			
63	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	22.02			

64	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	Переносить и надевать лыжный инвентарь.	27.02		
65	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	Описывают технику передвижения на лыжах Учатся технике двухшажный ход Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	01.03		
66	Закрепление техники одновременного двухшажного хода, торможение «плугом».	1		06.03		
67	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	13.03		
68	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	15.03		
69	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Переносить и надевать лыжный инвентарь.	20.03		
70	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	22.03		
71	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»	1	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	03.04		
72	Передвижения на лыжах по пересеченной местности (3км).	1	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход Описывают технику передвижения на лыжах	05.04		
73	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»					
74	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»					
75	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»					
76	Попеременный двухшажный ход, подъём «полуёлочкой»					
77	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к. Обучение технике: приём и передача мяча.		Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и			
78	Обучение технике: приём и передача мяча.					
79	Обучение технике: приём и передача мяча.				10.04	

80-84	Обучение технике: приём и передача мяча.	5	физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; Выполнять правильно технические действия			
85-88	Повторение техники приёма и передачи мяча , подач.	4		12.04		
89-91	Закрепление техники приёма и передачи мяча, подач.	3		17.04		
92	Инструктаж по Т.Б. Обучение опорный прыжок		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения			
93-94	Закрепление техники опорного прыжка			19.04		
95	Обучение технике: прыжка в высоту с разбега					
96	Инструктаж по Т.Б. Обучение технике длительного бега.			24.04		
97	Обучение технике: бег по прямой, длительный бег.		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	26.04		
98	Обучение технике: бег по прямой, длительный бег.			03.05		
99-100	Равномерный бег, прыжок в высоту «перешагивание».			08.05		
101-102	Равномерный бег.			10.05		

Учебно- методического и материально-технического **обеспечения** образовательной деятельности

1. Виленкин М.Я., Туревский И.М. . Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов.-М:Просвещение, 2014г.

2. Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов.-М:Просвещение, 2012 г.

3. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2010. **Материально-техническое обеспечение**

1. Компьютер

2. **Музыкальный центр** Учебно - практическое

оборудование

Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический

Кегли Обруч Мячи баскетбольные, волейбольные.