

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных Сан ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовнонравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

#### **УМК: «Школа России»**

- Пособие для обучающихся:
  - Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2010г.;
- Пособие для учителя:
  - Журнал «Физическая культура в школе».
  - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009.
  - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. - М., 2008.
  - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
  - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 2009.
  - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. - М., 2009
  - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. — М.,2011.
  - **Спорт** в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. - М., 2009.

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин. Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. - М., 2008.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. - М., 2010.

Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа в год, на 3 часа в неделю.

**Цель обучения** - содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
5. Укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы:** индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения.

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Колич ество часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1	Основы знаний	В процес се уроков	<p><b><i>История физической культуры.</i></b> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).</p> <p><b><i>Базовые понятия физической культуры.</i></b> Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических</p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b> учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b> освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>

характеристиках движений.  
Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

***Физическая культура человека.***

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и **обуви** в зависимости от времени года и погодных условий.

## Легкая атлетика

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).  
Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения общей физической подготовки

### Личностными результатами

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- формировать уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

### Метапредметными результатами

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметными результатами

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li> </ul>
<p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игры в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты</li> </ul>

	<p>посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Прямая верхняя подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li> <li>- выполнение технических действий из базовых видов</li> </ul>



				спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
5	Гмнастика с элементами акробатики	21	<p>Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полиоворота нале-ВО!».</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед <b>а</b> упор присев, встать в основную стойку.</p> <p>Передвижения по гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): стилизованные прыжки па месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.</p>	<p><b>Универсальными компетенциями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul> <p><b>Личностными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><b>Метапредметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметными результатами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели</li> </ul>

	<p>физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</li> </ul>
<p>Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием- одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перед езания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций- (протяженность дистанций регулируется учителем или</p>	<p><b>Личностные результаты</b></p> <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <p>определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль</p>

учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметными результатами**

----- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу «5»** - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей; рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; в основном правильно использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий «2» - получает тот, кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

№ п\п	Тема урока	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
	<b>Легкая атлетика! 5</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1			
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1			
3	Прыжок в длину с разбега.	1			
4	Стартовый разгон. Бег 60 м на результат.	1			Контроль м 9,5; 9,8; 10,2 д. 9,8; 10,4; 10,9
5	Стартовый разгон. Бег 100 м на результат	1			
6	Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м.	1			М: 7.30-7.50-8.10 Д: 8.00-8.20-8.40
7	Метание мяча на дальность.	1			Контроль м 360; 340; 320 д. 340; 320; 300
8	Метание мяча в цель.	1			
9	Прыжок в высоту.	1			

10	Эстафеты с мячом.	1			
11	Бег с препятствиями.	1			Контроль: 3 попытки 3-2-1
12	Преодоление препятствий.	1			Контроль м: 120-115-110 Д:115-110-100
13	Спортивная игра «Ляпта»	1			
14	Прыжок в длину с места.	1			
15	Бег 1500 м.	1			Без учета времени.
<b>Спортивные игры (волейбол) 12</b>					
16(1)	Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1			
17(2)	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры	1			
18(3)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			
19(4)	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1			
20(5)	Верхняя, нижняя передачи мяча.	1			

<b>21(6)</b>	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	<b>1</b>			
<b>22(7)</b>	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Передачи мяча над собой.	<b>1</b>			
<b>23 (8)</b>	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	<b>1</b>			
<b>24(9)</b>	Тактика свободного нападения.	<b>1</b>			
<b>25(10)</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	<b>1</b>			
<b>26(11)</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.	<b>1</b>			
<b>27 (12)</b>	Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов.	<b>1</b>			Контроль техники
<b>Гимнастика с элементами акробатики -21 час</b>					
<b>28(1)</b>	Правила ТБ на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!». Висы.	<b>1</b>			
<b>29 (2)</b>	Выполнение команд: «Пол-оборота	<b>1</b>			



	направо!», «Пол-оборота налево!». Висы.				
30(3)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висе. Эстафеты.	1			
31(4)	Подтягивание в висе.	1			
32(5)	Упражнения на гимнастическом бревне.	1			
33(6)	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.	1			
34(7)	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1			
35 (8)	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1			
36(9)	Опорный прыжок. Мост из положения стоя.	1			
37(10)	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1			
38(11)	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа.	1			
39(12)	Кувырок назад в полушпагат.	1			

40(13)	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.	1			Контроль техники
41(14)	Кувырок назад в полушпагат.	1			Контроль техники
42(15)	Мост из положения стоя.	1			Контроль техники
43(16)	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1			
44(17)	Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по гимнастической стенке.	1			
45(18)	Акробатические комбинации.	1			
46(19)	Акробатическое соединение.	1			Контроль техники
47(20)	Ритмическая гимнастика.	1			
48(21)	Ритмическая гимнастика и ОФП	1			
<b>Лыжная подготовка - 21 час.</b>					
49(1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1			
50(2)	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта.	1			
51(3)	Попеременный двухшажный ход. Основные правила соревнований.	1			

52(4)	Попеременный двухшажный ход.	1			Контроль техники
53(5)	Чередование различных лыжных ходов.	1			
54(6)	Повороты переступанием.	1			
55(7)	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1			Контроль техники
56(8)	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			
57(9)	Преодоление препятствий на лыжах	1			Контроль техники
58(10)	Торможение «упором»	1			
59(11)	Поворот «упором»	1			
60(12)	Торможение и поворот «упором»	1			
61(13)	Преодоление небольших трамплинов.	1			
62(14)	Подъемы на склон и спуски со склона.	1			
63(15)	Подъемы на склон и спуски со склона.	1			
64(16)	Передвижение на лыжах с применением разученных ходов.	1			
65(17)	Прохождение дистанции 1 км на	1			Контроль (мин) м:6 - 6.30 -7.30 д: 6.30-

	результат.				7.00-8.00
66(18)	Спуски с горы с торможением.	1			
67(19)	Бег на лыжах с применением разученных ходов.	1			
68(20)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1			Контроль (мин) м: 13 - 14-14.30 д: 14- 14.30-15.00
69(21)	Игра «Эстафета с передачей палок».	1			
	<b>Спортивные игры (баскетбол) - 16 часов.</b>				
70(1)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1			
71(2)	Ведение и броски мяча.	1			
72(3)	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
73(4)	Вырывание и выбивание мяча.	1			
74(5)	Передача одной рукой от плеча	1			
75(6)	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1			
76(7)	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1			Контроль техники

77(8)	Ведение мяча с сопротивлением.	1			
78(9)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок	1			Контроль техники
79 (10)	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1			
80(11)	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1			
81 (12)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1			
82(13)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1			
83(14)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Позиционное нападение.	1			Контроль техники
84(15)	Ведение мяча.	1			
85 (16)	Тактические действия.	1			
86(17)	Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1			
87(18)	Вбрасывание мяча.	1			
	<b>Легкая атлетика -15 часов</b>				

88(1)	Преодоление препятствий. Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1			
89(2)	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения.	1			
90(3)	Преодоление препятствий. Понятие о ритме упражнения	1			
91(4)	Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения	1			
92(5)	Прыжки в высоту с разбега.	1			
93(6)	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель.	1			
94(7)	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег.	1			
95(8)	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты.	1			Контроль м110;100-90;85 д105;100-85;80
96(9)	Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты).	1			
97(10)	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча	1			

	на дальность.				
98(11)	<b>Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.</b>	1			
99(12)	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат.	1			Контроль м 340;339-261;260 д 300;299- 221; 220
100(13)	Метание мяча на дальность.	1			
101(14)	Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут	1			Контроль м 34;33 -21;20 Д. 21; 20-15;14
102(15)	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние. Промежуточная аттестация				

Планируемые результаты **освоения учебного предмета и система их оценки** Критерии

оценивания **различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) - **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

