

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.
Руководитель ШМО
_____ Т. В. Семёнова

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол педагогического совета
№ 1 от 31 августа 2021 г.

Утверждаю
Директор ГКОУ УР
«Школа-интернат № 15» для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
_____ Н. Р. Сираев
Приказ № 151 от 31 августа 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для 5 класса
для детей с ограниченными возможностями здоровья

Составитель: Иванова С. И.

Пояснительная записка

Рабочая программа - это локальный нормативный документ, определяющий содержание, объем, порядок изучения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля), требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы общего образования обучающимися (выпускниками) в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 года № 1089, базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03. 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», базисного учебного плана для специальных (коррекционных) школ I- VIII вида, утвержденного приказом Министерства Образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п в условиях данной образовательной организации.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету *физическая культура* для 5-7 классов, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе:

- «Физическая культура. 5-7 классы, М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. И. Лях, М., «Просвещение», 2016 г.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- Физкультурно -оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки образовательно -познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно -обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно -тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонней разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборства, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному** и **от простого к сложному**, которые лежат в основе учебного содержания в логике поэтапного его усвоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задач формулирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно -оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика курса

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной деятельности «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитывается регионально -национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 5 классе по 2 часа в неделю, общий объём учебного времени составляет 68 часов.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 5 классе отводится 68 часов, по 2 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программы содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) в области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - способность активно включаться в совместные физкультурно -оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 3) в области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 4) в области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
 - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
 - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- 5) в области коммуникативной культуры:
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
 - умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно -оздоровительной и спортивно -оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
 - умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- 6) в области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения⁴
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укреплении здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» - наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно -оздоровительная деятельность», «Спортивно -оздоровительная деятельность», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей».

направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно -оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно -оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя -предметника. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Лёгкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценностей здорового и безопасного образа жизни, воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно -практической деятельности знаний и умений, приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся; отражают умения самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знания о физической культуре	5	1
Гимнастика с элементами акробатики	20	5
Лёгкая атлетика	16	6
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	15	2
Общее количество часов	68	15

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тематическое планирование Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Организационно -методические указания. Инструктаж по охране труда. Специальные беговые упражнения	1	1. «Физическая культура. 5-7 классы, М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. И. Лях, М., «Просвещение», 2016 г. 2. Электронная версия учебника http://school521.ru.pdf
2.	Эстафетный бег. Старты из различных положений	1	
3.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
4.	Тестирование бега на 30 м	1	
5.	Бег на средние дистанции	1	
6.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1	
7.	Бег на средние дистанции	1	
8.	Упражнения в парах	1	
9.	Прыжок в длину с места	1	
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
11.	Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике	1	
12.	Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике	1	
13.	Техника безопасности на уроках	1	

	гимнастики	
14.	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд	1
15.	Акробатические упражнения, комбинации	1
16.	Акробатические упражнения	1
17.	Строевые упражнения, висы	1
18.	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий, висы	1
19.	Строевые упражнения, висы	1
20.	Строевые упражнения, висы	1
21.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
22.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
23.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения на бревне	1
24.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
25.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. ОФП	1
26.	ОФП	1
27.	ОФП	1
28.	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока	1
29.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
30.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах	1
31.	Волейбол. Приём и передача мяча	1
32.	Волейбол. Приём и передача мяча. Игровые упражнения	1
33.	Волейбол. Нижняя подача мяча	1
34.	Волейбол. Основные приёмы игры. Игровые задания	1
35.	Волейбол. Тактика игры	1
36.	Эстафеты	1
37.	ОФП	1
38.	Техника безопасности по лыжной подготовке, Скользящий шаг	1
39.	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1
40.	Попеременный двухшажный ход	1
41.	Одновременный бесшажный ход.	1
42.	Одновременный бесшажный ход.	1
43.	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1
44.	Одновременный двухшажный ход. Зимние виды спорта	1
45.	Одновременный двухшажный ход	1
46.	Одновременный двухшажный ход	1
47.	Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек	1
48.	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин	1

49.	Непрерывное передвижение на лыжах	1
50.	Непрерывное передвижение на лыжах	1
51.	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	1
52.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола	1
53.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры	1
54.	Баскетбол. Бросок мяча	1
55.	Баскетбол. Тактика свободного нападения	1
56.	Футбол. Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты	1
57.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока	1
58.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Правила игры в футбол	1
59.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
60.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1
61.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	1
62.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий	1
63.	Бег на 1000 м	1
64.	Метание малого мяча	1
65.	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м	1
66.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
67.	Сдача зачётов по физической подготовке	1
68.	Эстафеты с элементами спортивных игр	1

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства и экранно - звуковые пособия:

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно - практическое и учебно - лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козёл гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини -футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Контрольные нормативы

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше

Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1.18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10, 0 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше