

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода

МАОУ "Школа № 20 имени Кирилла и Мефодия"

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
Протокол №1  
от "30"августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МАОУ "Школа №20 имени  
Кирилла и Мефодия"  
 Комогорцева Т.В.

Приказ №76  
от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
Физической культуре

Для 5 класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Нефедова Л.П.

Великий Новгород  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2013г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является **формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

### Цели и задачи изучения физической культуры в 5 классе.

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель** учебного предмета физическая культура - *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.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений ) и кондиционных ( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости ) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, ее культуру в условиях межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, 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 то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие 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, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### Формы текущего и итогового контроля

Контроль является функцией управления любой деятельности. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Ее результат — базовые (минимально необходимые) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Ее результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Ее результат — достижение необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Ее результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

#### Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы используются следующие ресурсы: спортивные сооружения (спортивный зал и спортплощадка), спортивное оборудование и инвентарь (спортивные снаряды, спортивное оборудование лыжи, мячи, скакалки и др.), мультимедиа, Интернет-ресурсы.

#### Условные обозначения, используемые в тексте программы

В разделе «Тематическое планирование изучаемого материала» используются следующие условные обозначения:

- Л. - личностные УУД;
- Р. - регулятивные УУД;
- П. - познавательные УУД;
- К. - коммуникативные УУД;
- Т.Б. - техника безопасности;
- ОРУ - общеразвивающие упражнения;
- СУ - строевые упражнения;
- ЧСС - частота сердечных сокращений;
- М. - мальчики;
- Д. - девочки.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Курс физической культуры в 5-6 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющим общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предворяющим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 7-11 классах.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-

процессуальный компонент деятельности).

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-6 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. В 5-6 классах начинается дифференциация учебных заданий с учетом половых различий учащихся. Учитель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности Мытищинского муниципального района Московской области.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-6 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики с кроссовой подготовкой, спортивных игр.

В целях *дифференцированного подхода* к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

#### *Основная медицинская группа.*

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

#### *Подготовительная медицинская группа.*

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

#### *Специальная медицинская группа.*

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК. .

#### Формы организации образовательного процесса по курсу

Основой образования по физической культуре в школе является формирование самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируются и осуществляются учителем, разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня, спортивные соревнования и праздники – обеспечиваются совместными действиями учителя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом школы, физкультурным активом учащихся, родителями и др., занятия в спортивных секциях и кружках и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащимся дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре (особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений), различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5-6 мин), в которую включены как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами двигательного компонента;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 5-7 мин.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и

закрепления; этап совершенствования;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8-10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 20 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 5 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся как целевые уроки и планируются с учетом принципов спортивной тренировки:

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;

- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты - силы - выносливости;

- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение



самостоятельных заданий. Приобретаемые умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, усвоенного ими не только на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебной и учебно-методической литературе по физической культуре. Путем повышения самостоятельности, сознательности и познавательной активности учащихся, активизации поискового характера учебной деятельности достигается усиление педагогического процесса, направленного на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивого интереса к укреплению собственного здоровья.

#### Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана школы

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

### ***МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ***

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"***

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те 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 программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

***Личностными*** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и

находя выходы из спорных ситуаций;

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (68 часов)

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение изученного в начальной школе материала.</p> <p><b>История физической культуры.</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх.</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Правила поведения на воде в открытых водоемах.</p>		

Теория используется как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала

#### Теоретические темы

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма (Теория) с использованием ИТ
2. Физическая культура и Олимпийское движение (теория с использованием ИТ)
3. История гандбола и его развитие (видео и презентация)
4. Техника игры (видео , презентации)
5. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.(теория)
6. . Терминология спортивных игр и техника владения мячом (теория с использованием ИТ)
7. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе(видео , презентации)
8. Познай себя (теория с презентацией)
9. Бросок мяча в движении (теория с ИТ)
10. Терминология тактики нападения и защиты в волейболе(теория с ИТ)
11. Страницы истории
12. ЗОЖ.
13. Связь физкультуры с другими предметами

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):**

#### **личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;  
*нравственно-этическая ориентация* - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость,

желание познавательной деятельности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

**познавательные:**

*общеучебные* – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников;

*логические* – устанавливать причинно-следственные связи.

## Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения. Судейство игр: пионербол. <b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

**личностные:**

*смыслообразование* - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*коррекция* – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

*планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

*логические* – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливая причинно-следственные связи.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения.		

Гимнастика для глаз.  
Упражнения для коррекции осанки.  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация*-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;  
*самоопределение* - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

*планирование* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

*прогнозирование* – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* –вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

*управление коммуникацией* –оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников.

**Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью..**

***Гимнастика с основами акробатики***

<b>Основная группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Специальная группа</b>
Повторение ранее изученного материала. <i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
<i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и

присев пережат назад в стойку на лопатках.	брюшного пресса, развития гибкости	брюшного пресса, развития гибкости
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.</i>	Противопоказано	Противопоказано
<i>Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</i>	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
<i>Равновесие (девочки) И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.</i>	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.
<i>Упражнения на брусьях (низкие) М Прыжком упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и два маха назад –</i>	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушен

и махом вперед соскок Д В висе на верхней размахиванме – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой)в хват снизу соскок с поворот. на 90 °		осанки	
<i>Прыжки со скакалкой</i> с изменяющимся темпом ее вращения.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическое ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*прогнозирование* – умение предвосхищать результат;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

*коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

**познавательные:**

*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

*информационные* - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.



### Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<p><i>Бег:</i> низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС.                      Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз.                      Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>	<p>Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег.                      Дыхательные упражнения.                      Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.)                      Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>
<p><i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА.                      Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз.                      Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>	<p>Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз.                      Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.</p>
<p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг).</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.                      Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)</p>	<p>Противопоказано</p>
<p><i>Метание малого мяча:</i> на дальность и на точность (вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за</p>	<p>Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз.</p>	<p>Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз.</p>

головы.	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
<i>Кроссовая подготовка</i> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

*самоопределение*- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*прогнозирование* – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить,

формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

*логические* - устанавливать причинно-следственные связи.

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия;

*коррекция* – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*планирование учебного сотрудничества* - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

### Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		

<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>
<p><i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>
<p><i>Гандбол:</i> ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча после ведения и остановки; прыжок с двух шагов, с трёх шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в ворота; правила игры; игра в гандбол по упрощенным правилам («Мини-гандбол»).</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

*самоопределение*- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*прогнозирование* – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

*логические* - устанавливать причинно-следственные связи.

**Прикладно-ориентированная подготовка**

*Содержание темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».*

<b>Основная группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Специальная группа</b>
Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания;	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по

лазание и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	усложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	самочувствию учащегося.
---	---	-------------------------

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*прогнозирование* – умение предвосхищать результат;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

*коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

**познавательные:**

*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

*информационные* - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног,

туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### На материале легкой атлетики

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

#### На материале коньки

*Развитие координации:* перенос тяжести тела (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжением двух-трех шагов; подбор предметов во время скольжения.

*Развитие выносливости:* передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Примечание. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преимущество в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>в процессе занятий</i>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>68</b>
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>	<b>68</b>
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	14
3.2.2.	легкая атлетика	20
	Спортивные игры:	
	гандбол	12
	баскетбол	12
	волейбол	10



3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

## ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.***

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Спортивное оборудование**

1. Баскетбольные щиты.

2. Волейбольная сетка.

3. Футбольные ворота.
4. Стол теннисные.

#### **Спортивные и гимнастические снаряды:**

1. Перекладина гимнастическая пристенная.
2. Перекладина навесная универсальная
3. Козел гимнастический.
4. Конь гимнастический.
5. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
6. Стенки гимнастические.
7. Подкидной мостик.

#### **Спортивный и гимнастический инвентарь:**

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг).
2. Гимнастические палки.
3. Скакалки.
4. Обручи разного диаметра.
5. Гантели.
6. Комплект для настольного тенниса.

#### **Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:**

1. Маты гимнастические.
2. Яма с песком.

#### **Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:**

1. Стойки и планка для прыжков в высоту.
2. Фишки.
3. Средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

#### **Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений**

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

#### **Технические средства обучения**

1. Магнитола.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

1. Мультимедийный компьютер.

2. Мультимедийный проектор.

3. Экран проекционный.

4. Аудиоколонки.

5. Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, Web-камера, выход в Интернет).

6. Копировальный аппарат.

7. Принтер лазерный..

8.Сканер.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для учителя:**

#### ***Печатные пособия***

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

#### ***Список литературы***

#### **Программно-нормативные документы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.

3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

#### **Учебники и справочные издания**

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. 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, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

#### **Методические пособия**

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.
2. Энциклопедия спорта. ООО "Кирилл и Мефодий", 2002.

#### **Интернет – ресурсы.**

- <http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
- <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
- <http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».
- <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
- <http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- <http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
- <http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.
- <http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".
- <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
- [www.NMG.ru](http://www.NMG.ru) - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".
- <http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.
- <http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки	Виды деятельности ученика
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
1	Т.Б. на занятиях физической культурой; комплекс ОРУ. строевые упражнения: повороты «кругом», «направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1			<p>Готовить места занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Описывать технику выполнения высокого старта, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p>
2	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	1			<p>Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.</p>
3	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения. Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м	1			<p>Выявлять и устранять характерные ошибки выполнения низкого старта.</p> <p>Демонстрировать выполнение беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.</p>
4	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			<p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.</p>
5	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			<p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.</p>



№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки	Виды деятельности ученика
					упражнениями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.
6	Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1			Описывать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
7	Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1			Осваивать технику метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании для развития физических качеств.
8	Т.Б. во время кроссовой подготовки. Упражнения на развитие выносливости; бег 800м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1			Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями
9	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение( бег в чередовании с ходьбой)до 1500м	1			Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
10	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м	1			Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
<b>Баскетбол (12 часов)</b>					
11	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения	1			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических и игровых действий, соблюдать правила безопасного поведения во время игр Описывать технику стойки и перемещения.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Плановые сроки</i>	<i>Скорректированные сроки</i>	<i>Виды деятельности ученика</i>
12	Техника стойки и перемещения баскетболиста . Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1			Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
13	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3.	1			Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.	1			Описывать технику передачи мяча двумя руками от груди , определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1			Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий.
16	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Передача мяча при перемещении.	1			Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками.

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Плановые сроки</i>	<i>Скорректированные сроки</i>	<i>Виды деятельности ученика</i>
17	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Бросок мяча одной рукой.	1			Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.
18	Бросок мяча одной рукой Поднимание туловища из положения лежа.	1			Описывать и демонстрировать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.
19	Штрафной бросок, броски с позиции	1			Описывать и демонстрировать технику штрафного броска , организовывать совместные занятия со сверстниками.
20	Учебная игра с заданиями.	1			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.
21-22	Учебная игра.				Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки	Виды деятельности ученика
		2			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.
<b>Гандбол (12 часов)</b>					
23	Т.Б. на уроках по гандболу .Беседа "правила гандбола.	1			Моделировать способы передвижения в защите в зависимости от особенностей. Применять передвижение для развития физических качеств.
24	СУ. Передвижение и взаимодействие	1			Моделировать способы передвижения в защите в зависимости от особенностей. Применять передвижение для развития физических качеств.
25	Техника стойки и перемещения гандболиста	1			Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
26	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1			Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
27	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения гандболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3	1			Описывать и моделировать технику ведения мяча, определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
28	Равномерный бег (6мин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с гандбольными мячами	1			Описывать технику передачи мяча , определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
29	Передача мяча одной рукой .	1			Описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки	Виды деятельности ученика
30	ОРУ. Стойки и перемещения гандболиста	1			Описывать и демонстрировать технику передачи мяча при перемещении, организовывать совместные занятия со сверстниками.
31	ОРУ. стойки и перемещения гандболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1			Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.
32	Бросок мяча одной рукой. Правила игры «Молекулы».	1			Описывать и осваивать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.
33	ОРУ. стойки и перемещения гандболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной рукой. Поднимание туловища из положения лежа.	1			Описывать и демонстрировать технику броска мяча одной рукой, организовывать совместные занятия со сверстниками.
34	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.	1			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать сложность в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					
35	Т.Б. на занятиях по гимнастики. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад	1			Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
36	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад Стойка на лопатках	1			Осваивать технику стойки на лопатках, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила т.б. оказывать помощь сверстникам при освоении упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
37	Упражнения для развития гибкости.	1			Осваивать технику кувырка назад из стойки на лопатках в полушп

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Плановые сроки</i>	<i>Скорректированные сроки</i>	<i>Виды деятельности ученика</i>
	Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.				предупреждая появление ошибок и соблюдая правила Т.Б. оказывать помощь сверстникам при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
38	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед	1			Самостоятельно осваивать акробатические упражнения, оказывать помощь сверстникам
39	Кувырок назад Акробатическая комбинация	1			при освоении ими упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
40	Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад. Акробатическая комбинация.	1			Демонстрировать выполнение акробатической комбинации, соблюдая технику безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по акробатике
41	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через козла.	1			Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.
42	ОРУ в движении, прыжковые упражнения.	1			Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б.
43	Опорный прыжок через козла.	1			Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.
44	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.	1			Демонстрировать технику опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки	Виды деятельности ученика
					Анализировать выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.
45	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1			Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладине и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая т.б. оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений
46	Круговая тренировка: подтягивание,	1			Описывать технику упражнения в равновесии и на перекладине и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая Т.Б., оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений
47	Упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	1			
48	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	1			Демонстрировать технику упр. в равновесии и на перекладине, избегая ошибок, соблюдая Т.Б. Анализировать выполнение упражнений сверстниками. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике.
<b>Волейбол (10 часов)</b>					
49	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			Соблюдать правила безопасности, описывать и демонстрировать технику стойки и перемещения по площадке.
50	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху	1			Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректиров анные сроки	Виды деятельности ученика
	двумя руками в парах, над собой. Прыжок в длину с места.				
51	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста.	1			Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
52	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.	1			Осваивать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
53	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.	1			Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
54	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1			Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
55	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	1			Осваивать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
56	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	1			Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
57	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Техника выполнения нижней прямой подачи.	1			Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
58	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи.	1			Осваивать технику нижней прямой подачи, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.



№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки	Виды деятельности ученика
	Игра по упрощенным правилам.				
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
59	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			Выявлять факторы нарушения Т.Б. при занятиях. Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.
60	ОРУ в движении, Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега	1			Описывать технику выполнения прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.
61	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Прыжок в длину с разбега	1			Описывать технику выполнения прыжка в длину, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение прыжка в длину
62	Упражнения на гибкость. Метание м/мяча	1			Демонстрировать выполнение метания малого мяча
63	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с низкого старта на 30м и 60м	1			Описывать технику выполнения низкого старта, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.
64	Комплекс ОРУ, СУ. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	1			Выявлять и устранять характерные ошибки выполнения высокого старта. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.
65	Упражнения с набивными мячами. Метание малой гранаты на дальность (с трех шагов)	1			Демонстрировать технику метания малой гранаты, осваивать её самостоятельно с выявлением и устранением типичных ошибок.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректиров анные сроки	Виды деятельности ученика
					Применять упражнения в метании для развития физических качеств.
66	ОРУ, упражнения в движении Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м	1			Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физическими упражнениями.
67	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение ( бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м.	1			Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
68	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м. С учетом времени	1			Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений

