**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Карапсельская средняя общеобразовательная школа № 13»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**В.В. Смолов \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(ФИО руководителя ОУ)**

**Приказ № 79 31. 08. 2020г.**

**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 класса**

**2020-2021 учебный год**

**Учитель**

Шитиков Сергей

Александрович

(Ф,И,О.,занимаемая должность)

**Принята на**

**методическом совете**

**Протокол № 1от «31» августа 2020г.**

**с. Карапсель**

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Настоящая адаптированная рабочая программа по предмету физическая культура муниципального бюджетного образовательного учреждения «Карапсельская средняя общеобразовательная школа № 13» разработана в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов:заключение психолого-медико-педагогической комиссии протокол обследования №144 от 05.03.2020г. рекомендовало обучение ученицы 1 класса Петровой Анастасии по адаптированной программе физическая культура для детей с легкой степенью умственной отсталости. Практическую часть рекомендовано выполнять из обычной школьной программы.

1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ в действующей редакции.

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся ОВЗ

3.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В.Воронкова – М., Просвещение, 2016г

4.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МБОУ «Карапсельская СОШ № 13»

5.Учебный план, годовой календарный учебный график МБОУ «Карапсельская СОШ №13» на 2019-2020учебный год.

Рабочая программа опирается на УМК:

Учебник физическая культура 1-4 класс

Авторы:В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2018г.)

**Задачи**: 1) учить управлять своими движениями, производить их ловко, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе; 2)развивать внимание, память, кинестетические восприятия, пространственные и временные ориентировки; 3) воспитывать чувство товарищества, навыки культурного поведения, дисциплину.

**2.Специфика рабочей программы.**Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности ребёнка.Каждый урок планируется в соответствии с основными требованиями: постепенное повышение нагрузки в упражнениях и переход к концу урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений (гимнастических, легкоатлетических, игровых); подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащегося.  Уроки состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. К каждому подбираютсятакие упражнения , чтобы обеспечить всестороннее воздействие на ученика.

**3.Программа составлена на основе**  программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIIIвидапод редакцией В.В.Воронковой - М.: Просвещение,2008, допущенной Министерством образования и науки РФ

**Описание места учебного предмета**

**в учебном плане**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, в 99 классе – 102 часа в год ( 33 учебные недели) за счет часов Федерального компонента школьного учебного плана.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного культуры, 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура – система разнообразных форм занятий. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.

**Из истории физической культуры.** История развития первых соревнований. Связь физической культуры с военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на организм.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

***Личностные :***

Положительная мотивационная основа учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные и внешние внутренние мотивы:

- *определять причины успеха и неудачи в учебной деятельности;*

*- демонстрировать интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;*

*- выполнять известный алгоритм самооценки на основе критерия успешности учебной деятельности.*

Осознание личности как гражданина России, общества:

- *демонстрировать* *ориентацию в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;*

*- проявлять интерес развитию этических чувств – стыда, вины, совести – как регуляторов морального поведения.*

* Понимать учебную задачу.
* Принимать учебную задачу.
* Сохранять учебную задачу.
* Ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.
* Планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.
* Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.
* Демонстрировать основы смыслового чтения художественных и познавательных текстов;
* выделяет существенную информацию из текстов разных видов.
* Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов:
  + *- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.*
* Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

***Предметные :***

Осваивать в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

* Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Наблюдать систематически за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Минимальный уровень:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Достаточный уровень:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Наблюдения с помощью педагога за физическим развитием и физической подготовленностью.**

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Минимальный уровень:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Достаточный уровень:***

* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

***Лёгкая атлетика .*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки****.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

***Подвижные и спортивные игры - н****а материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**Минимальный уровень:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Достаточный уровень:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах*

**Структура предмета и контроль уровня обученности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид  программного  материала | Кол-во часов |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** |
| **Основы знаний физической культуры**  **В процессе урока** | |  |
| 1.1. | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 1.2. | Легкая атлетика | 12/9 |
| 1.3. | Лыжные гонки | 21 |
| 1.4. | Подвижные и спортивные игры | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1. | Лапта | 12 |
| 2.2. | Баскетбол | 12 |
|  | ИТОГО | **102 ч** |

**Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Критерии оценивания***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицу в приложении*).

Тематическое планирование составлено в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

***Условные обозначения в тематическом планировании:***

*\* - прохождение теоретического материала.*

*Т./б. – техника безопасности.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

с указанием количества часов, в отводимых на освоение каждой темы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Содержание | | Виды деятельности | | Дата |
| I **полугодие** | | | | | | |
| I | | **Основы знаний о физической культуре в процессе уроков** | | | | |
| **Цель:** формирование знаний о физической культуре  **Задачи**: 1. Ознакомить с основами развития физической культуры.  2. Изучить влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  3. Воспитывать объективность оценки достигнутых результатов | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников Высокий старт, низкий старт | | Выполнять технику безопасности. При занятиях л/а.  Уметь бегать в равномерном темпе. | | 01.09 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **Урок игра «Быстро по местам»** | | | | | Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м) | | | | | | | | 02.09 | |
| 3 | Строевые упражнения .  **Урок соревнование .Бег 30 м.** | | | | | Научиться бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м) | | | | | | | | 03.09 | |
| 4 | Равномерный бег. Бег на скорость. | | | | | Уметь:бегать с макс. скоростью.Уметь:прыгать в длину с разбега;метать мячь в горизонтальную цель ьной скоростью с низкого старта (60м) | | | | | | | | 08.09 | |
| 5 | Бег на результат 60 м. Равномерный бег | | | | | Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | | | | | | | 09.09 | |
| 6 | **«День прыгуна». Прыжки с места с разбега** | | | | | Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | | | | | | | 10.09 | |
| 7 | **Урок- поход:рельеф местности , спуск, подьем.** | | | | | Уметь:прыгать в длину с разбега;метать мячь в горизонтальную цель | | | | | | | | 15.09 | |
| 8 | Прыжки в длину. Метание мяча | | | | | Уметь:прыгать в длину с разбега;метать мяч в вертикальную цель | | | | | | | | 16.09 | |
| 9 | Равномерный бег. Бег на скорости | | | | | Уметь:прыгать в длину с разбега;метать мячь в вертикальную цель | | | | | | | | 17.09 | |
| 10 | У**рок –эстафета.Совершенствование навыкам бега .Подвижная эстафета.** | | | | | Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | | | | | | | 22.09 | |
| 11 | Равномерный бег на 1000 м ОРУ | | | | | Уметь бегать на дистанцию на 1000м | | | | | | | | 23.09 | |
| 12 | **Урок - эстафета. Эстафеты с мячами.** | | | | | Уметь прыгать в длину | | | | | | | | 24.09 | |
| 13 | Прыжки в длину. Метание мяча | | | | | Уметь прыгать в длину с метанием мяча | | | | | | | | 29.09 | |
| **1.2** | **Спортивные игры** | | | | | 18 | | | | | | | |  | |
| **Цель:** овладение техникой передвижений, остановок, передача мяча в баскетболе  **Задачи:** 1. Обучить стойке, остановке, поворотам  2. Развивать двигательные качества посредством игры в баскетбол  3. Воспитывать чувство коллективизма при занятиях спортивными играми. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | **Урок – соревнование . Челночный бег.П/Н** | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия | | | | | | | 30.09 | | | |
| 15 | Остановка 2 шагами и прыжком | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия | | | | | | | 01.10 | | | |
| 16 | Поворот без мяча и с мячом | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действияв игре | | | | | | | 06.10 | | | |
| 17 | Совершенствование элементов техники передвижения | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 07.10 | | | |
| 18 | **« Меткий стрелок».Метание мяча в цель.П/н** | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 08.10 | | | |
| 19 | Ловля и передача двумя руками от груди | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 13.10 | | | |
| 20 | **Урок - эстафета. Подвижные эстафеты с мячами.** | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 14.10 | | | |
| 21 | Ведение мяча с сопротивлением | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 15.10 | | | |
| 22 | Броски с места. Дв. игра. | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 20.10 | | | |
| 23 | **Урок - эстафета. Подвижная эстафета со скакалкой .** | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 21.10 | | | |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 22.10 | | | |
| 25 | **Урок соревнование. РДК, прыжки в длину. Эстафеты с прыжками.** | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 27.10 | | | |
| 26 | Ловля и передача двумя руками | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 28.10 | | | |
| 27 | Ловля и передача двумя руками от груди | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 29.10 | | | |
| 28 | **« Меткий стрелок».Метание мяча в цель.П/н** | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 10.11 | | | |
| 29 | Ведение мяча с сопротивлением | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 11.11 | | | |
| 30 | Броски в движении. Расстояние до корзины 3,6 м | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 12.11 | | | |
| 31 | Совершенствование: ловля, передача, броски, ведение | | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | | | | 17.11 | | | |
| **2** | **По выбору учителя** | | | |  | | | | | | |  | | | |
| **2.2** | **Баскетбол** | | | | 12 | | | | | | |  | | | |
| **Цель:** овладение техникой передвижений, остановок, передач мяча на месте  **Задачи:** 1. Обучать технике передвижений с мячом и без мяча  2. Развивать скоростно-силовые качества при бросках с места  3. Воспитывать чувство коллективизма при командных действиях | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 32 | Техника безопасности. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 18.11 | | | | | | | |
| 33 | Тактика свободного нападения | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 19.11 | | | | | | | |
| 34 | Нападение быстрым прорывом | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 24.11 | | | | | | | |
| 35 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3 | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 25.11 | | | | | | | |
| 36 | Игра по упрощенным правилам | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 26.11 | | | | | | | |
| 37 | Передвижение в защите | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 01.12 | | | | | | | |
| 38 | Ловля и передача мяча двумя руками со сменой мест | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 02.12 | | | | | | | |
| 39 | Тактика свободного нападения | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 03.12 | | | | | | | |
| 40 | Нападение быстрым прорывом | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 08.12 | | | | | | | |
| 41 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3 | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 09.12 | | | | | | | |
| 42 | Игра по упрощенным правилам | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 10.12 | | | | | | | |
| 43 | Игра в м/баскетбол | | | | Уметь:играть в баскетболбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | 15.12 | | | | | | | |
| **2.1** | **Волейбол** | | | |  | | |  | | | | | | | |
| **Цель:** овладение техникой передвижений в волейболе  Задачи: 1. Разучить перемещения в стойке волейболиста. Освоить технику приема и передачи мяча.   1. Развивать физические способности учащихся при занятиях волейболом. 2. Воспитывать координационные способности учащихся. | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 44 | Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке | | | Знать технику безопасности при игре в волейб.Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 16.12 | | | | | | | |
| 45 | Перемещение в стойке | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выпол Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре нять правильно технические действия в игре | | | | 17.12 | | | | | | | |
| 46 | Элементы техники передвижений | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 22.12 | | | | | | | |
| 47 | Перемещения в стойке, остановки, ускорения | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 23.12 | | | | | | | |
| 48 | Передача мяча двумя руками на месте | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 24.12 | | | | | | | |
| 49 | Передача мяча над собой | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 12.01 | | | | | | | |
| 50 | Передача мяча с перемещением | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 14.01 | | | | | | | |
| 51 | Передача мяча через сетку | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 19.01 | | | | | | | |
| 52 | Совершенствование передач. | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 20.01 | | | | | | | |
| 53 | Передача двумя руками на месте | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 21.01 | | | | | | | |
| 54 | Передача мяча над собой | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 26.01 | | | | | | | |
| 55 | Передача мяча с перемещением | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 27.01 | | | | | | | |
| 56 | Передача мяча через сетку | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 28.01 | | | | | | | |
| 57 | Совершенствование передач. | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 02.02 | | | | | | | |
| 58 | Правила игры. Двухсторонняя игра. | | | Уметь:играть в волейбол по упращенным правилам выполнять правильно технические действия в игре | | | | 03.02 | | | | | | | |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** | | | **17** | | | | | | | | | | | |
| **Цель:** освоение техники лыжных ходов.  **Задачи:** 1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременно бесшажного ходов.  2. Развивать физические качества посредством занятий л/п..  3. Воспитывать желание самостоятельными занятиями л/п.. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Основы знаний о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Т.без-ти при занятиях л/п. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. ОБЖ | | Знать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. | | | | | | | | 04.02 | | | | |
| 60 | Организационно методические требования на , уроках посвященных лыжной подготовке . ступающий шаг на лыжах без палок . | | Знать правило поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения ступающего шага на лыжах | | | | | | | | 09.02 | | | | |
| 61 | Скользящий шаг на лыжах без палок | | Знать правило поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах  без палок | | | | | | | | 10.02 | | | | |
| 62 | Равномерное передвижение по наклонной учебному кругу | | Знать технику равномерного передвижения на лыжах | | | | | | | | 11.02 | | | | |
| 63 | Попеременный двухшажный ход | | Знать технику равномерного передвижения на лыжах | | | | | | | | 24.02 | | | | |
| 64 | Торможение при спусках (плугом) | | Знать технику равномерного передвижения на лыжах приспусках (плугом) | | | | | | | | 25.02 | | | | |
| 65 | Попеременный одношажный ход | | Знать технику равномерного передвижения на лыжах одношажным  ходом | | | | | | | | | | 02.03 | | |
| 66 | Подъем полуёлочкой. Спуски с гор | | Знать технику равномерного передвижения подъем полуёлочкой. Спуски с гор на лыжах | | | | | | | | | | 03.03 | | |
| 67 | Техника попеременного двухшажного хода | | Знать технику попеременного двухшажного хода | | | | | | | | | | 04.03 | | |
| 68 | Повороты, переступания. Прохождение дистанции 1,5 км | | Знать технику поворотов и переступания на лыжах. | | | | | | | | | | 09.03 | | |
| 69 | Равномерное передвижение на лыжах | | Знать правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения равномерного передвижения на лыжах. | | | | | | | | | | 10.03 | | |
| 70 | Повторение раннее изученных лыжных ходов | | Знать технику поворотов и переступания на лыжах. | | | | | | | | | | 11.03 | | |
| 71 | Равномерное передвижение по учебному кругу | | Знать правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения равномерного передвижения по учебному кругу на лыжах. | | | | | | | | | | 16.03 | | |
| 72 | Попеременный двухшажный ход | | Знать правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения  Попеременного двухшажного хода. | | | | | | | | | | 17.03 | | |
| 73 | Равномерное передвижение по уч.кругу от 1,5-2км | | Знать правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения равномерного передвижения по учебному кругу на лыжах, на дистанцию 1,5-2км. | | | | | | | | | | 18.03 | | |
| 74 | Попеременный двухшажный ход. Спуски сгор | | Знать правила поведения занятий по лыжной подготовке , технику выполнения  попеременного двухшажного хода, и спуски с гор | | | | | | | | | | 30.03 | | |
| 75 | Скользящий шаг на лыжах змейкой. | | Знать как выполнять скользящий шаг на лыжах «змейкой» | | | | | | | | | | 31.03 | | |
| 76 | Контрольный урок по лыжной подготовке | | Узнать , как проводятся занятия по лыжной подготовке | | | | | | | | | | 01.04 | | |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | | **18** | | | | | | | | | | | | |
| **Цель:** освоение техники гимнастических элементов и элементов акробатики.  **Задачи:** 1. Научить учащихся перестроениям, общеразвивающим упражнениям без предметов, висам, опорным прыжкам, кувыркам, лазанью по канату.  2. Развивать физические качества посредством занятий гимнастикой и элементами акробатики.  3. Воспитывать координационные (ритм, равновесие, ориентирование в пространстве) способности учащихся | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Т.без-ти при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка  ОБЖ: здоровье влияние физ.упр. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 06.04 | | |
| 78 | Перестроения. Строевой шаг. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 07.04 | | |
| 79 | Строевые упражнения. Комплекс с набивными мячами. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 08.04 | | |
| 80 | Висы согнувшись. Подъем переворотом. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 13.04 | | |
| 81 | Подъем переворотом с толчком. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 14.04 | | |
| 82 | Акробатические упражнения, изученные ранее. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 15.04 | | |
| 83 | Кувырок в группировке. ОФП | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 20.04 | | |
| 84 | Кувырок назад в группировке. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 21.04 | | |
| 85 | Комбинация акробатических упражнений. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 22.04 | | |
| 86 | Канат. Лазание в три приема. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 27.04 | | |
| 87 | Совершенствование упражнений на акробатических дорожках. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 28.04 | | |
| 88 | Опорный прыжок. Полоса препятствий. ОФП. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 29.04 | | |
| 89 | Кувырок в группировке. ОФП | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 04.05 | | |
| 90 | Кувырок назад в группировке. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 05.05 | | |
| 91 | Комбинация акробатических упражнений. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | | | | 11.05 | | |
| 92 | Канат. Лазание в три приема. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | 12.05 | | | | | |
| 93 | Строевые упражнения. Комплекс с набивными мячами. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | 13.05 | | | | | |
| 94 | Висы согнувшись. Подъем переворотом. | | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов , выполнять строевые упражнения | | | | | | | 18.05 | | | | | |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | | **10** | | | | | | | | | | | | |
| **Цель:** овладение техникой спринтерского бега, прыжкам, метаниям  **Задачи:** 1. Закрепить технику выполнения высокого старта.  2. Совершенствовать физические качества при занятиях л/а.  3. Воспитать морально-волевые качества посредством подвижных игр. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерный бег. Высокий старт. | | Знать технику безопасности , призанятиях легкой атлетики. | | | | | | 19.05 | | | | | |
| 96 | Равномерный бег. Бег с ускорениями 30-50м | | Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30-50м | | | | | | 20.05 | | | | | |
| 97 | Прыжки в длину. Метание мяча. | | [Уметь:прыгать в длину с разбега;метать мяч в вертикальную](#_Hlk397086311) сторону | | | | | | 25.05 | | | | | |
| 98 | Прыжки в высоту. Метание на дальность. | | Уметь:прыгать в высоту с разбега;метать мяч на дальность | | | | | | 26.05 | | | | | |
| 99 | Бег 60 м. Метание мяча. Равномерный бег. | | Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | | | | | | 27.05 | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

ПЕРЕЧЕНЬ:

1.Обязательный минимум содержания, определенный приказом от 5 марта 2004 г. N 1089

2.Методические письма о преподавании учебных предметов в условиях введения федерального компонента стандарта общего образования.

**Материально-техническое обеспечение**

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
2. Авторская программа «Физического воспитания», автор В.И. Ля
3. Учебник Физическая культура 5-7 классы

Под редакцией М.Я.Виленского

Издательство Москва: Просвещение, 2010

1. Методика физического воспитания, автор В.М. Качашкин, М.: Просвещение 2009 г.
2. Физкультура 5 класс, автор М.С. Блудилина, С.В. Емельянов, издательство «Учитель – АСТ» Волгоград 2005.

**Оснащенность образовательного процесса** учебным оборудованием для выполнения практических видов занятий, работ по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Кла  сс | РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ (ТЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ) | № | ОБОРУДОВАНИЕ |  |
| 1кл.  2020г.  1чл. | Подвижные игры | 1 | Мяч набивной ( 1 кг ) | 4 | 100 |
| 2 | Мяч малый ( теннисный ) | 1 на 2 чел. | 30 |
| 3 | Скакалка гимнастическая | 1 на 2 чел. | 100 |
| 4 | Мяч малый ( мягкий ) | 1 на 2 чел. | 30 |
| 5 | Палка гимнастическая | 1 на 2 | 0 |
| чел. |
| 6 | Мячи баскетбольные | 1 на 2 чел. | 100 |
| 7 | Сетка для переноса малых мячей | 1 | 0 |
| 8 | Мячи футбольные | 2 | 100 |
| 9 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 | 0 |
| 10 | Ворота для мини-футбола | 2 | 0 |
| Гимнастика  с элементами  акробатики | 1 1 | Обруч гимнастический | 1 на 2 чел. | 30 |
| 1  2 | Маты гимнастические | 6 | 100 |
| 13 | Комплект навесного оборудования или  Перекладина гимнастическая | 1 или 2 | 0 |
| 14 | Стенка гимнастическая | 4 | 100 |
| 15 | Канат для лазанья с механизмом крепления | 1 | 0 |
| 16 | Скамейка гимнастическая жесткая | 4 | 100 |
| 17 | Скамейка гимнастическая мягкая | 2 | 0 |
| 18 | Конь гимнастический | 1 | 100 |
| 19 | Бревно гимнастическое напольное | 1 | 0 |
| Легкоатлетические упражнения | 20 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 | 100 |
| 21 | Флажки разметочные на опоре | 4 | 0 |
| Лыжная подготовка | 22 | Лыжи подрастковые | 25 пар | 100 |

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

ПЕРЕЧЕНЬ:

1.Обязательный минимум содержания, определенный приказом от 5 марта 2004 г. N 1089

2.Методические письма о преподавании учебных предметов в условиях введения федерального компонента стандарта общего образования.