Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Муханово муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 82-ОД от 31.08.2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» (полное наименование)

5-9 (классы)

базовый (уровень обучения)

5 лет (срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры Ф.И.О. Харьков Г.Ю. Кондратьев А.Н.

*	Ш	P()	B	2	Ľ,	H	U	>>	

Заместитель директора по УВР:

ОД/- Аленина С.В.

Дата: <u>30 08 2021</u> г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Председатель ШМО:

Умербаева А.К.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 5-9 классы для обучающихся с ЗПР составлена на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта,
- примерной программы основного общего образования по физической культуре
- авторской Рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. М.: Просвещение, 2016.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на использование учебника Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2020, 2021г.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на 5 лет обучения (по 3 ч в неделю): в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе – 102ч.

Особенностями обучающихся с задержкой психического развития являются:

- отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется
- преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности;
- преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения;
- повышенная внушаемость.
- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;
- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;
- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;
- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;
- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;
- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения; слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;
- недостаточность развития памяти проявляется в:снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости; большей сохранности непроизвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания; преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной; низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию; недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и

воспроизведении; слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

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

Общая характеристика

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

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

Основные виды деятельности обучающихся:

- фронтальное занятие;
- самостоятельная работа;
- работа с текстом учебника (теория);

- подготовка доклада или презентация;
- индивидуальное выполнение задания;
- зачетный урок;
- работа со спортивным инвентарем;
- работа в парах, группах.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная система,

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

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

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

- оказании индивидуальной помощи обучающихся;
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объема аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий; в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря. Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

N	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количес тво часов	Количе ство контро льных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания о физической культуре	История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	4		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовноматериальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
2.	Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы:	20		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компе- тентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового кол- лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для

		впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) - висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.		выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию техникотехнологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей дея- тельности; Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
3.	. Легкая атлетика	Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;	28	Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовноматериальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться

		- кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
4.	Спортивные игры	Баскетбол (24 часа) - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное	38	Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
		расстояние до корзины 3,60 м - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. Волейбол(14 часов) - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами		Эстетическое воспитание: овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнер- ского проектирования изделий; разра-

	боком, лицом и спиной вперед;		ботка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	12	Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
Итого:		102	

Nº	Названи е раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количес тво часов	Количе ство контро льных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания	История физической культуры	4		Гражданско - патриотическое
	0	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское			воспитание:
	физичес	движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных			воспитание стремления активно

	кой культу ре	спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		изучать историю духовно- материальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отно- шения к здоровью и здоровому об-
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).		разу жизни.
2.	Гимнас тика с основа ми акробат ики	Организующие команоы и приемы:	20	Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компе- тентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового кол- лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию техникотехнологического и организационного решения; отражение в устной или пись-

		- высокий старт; - бег в равномерном темпе до 15 минут;		результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и
		- высокий старт;		уважительного от- ношения к
		на результат 60 м;		приимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности,
		бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;		целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за
	a	- ускорение с высокого старта;		
	атлетик	<u> </u>		воспитание трудолюоия, бережливости, аккуратности,
Э.		- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;	28	воспитание трудолюбия,
3.	Легкая	Беговые упражнения:	28	Нравственное воспитание:
2	Порисод	Fazoaria wanayararia:	20	Надостренное воспитание:
		упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90° влево (вправо).		
		Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-		
		девочки. Разновысокие брусья.		
		Девочки:		
		спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.		
		вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь		
		размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой		
		у пражнения и комоинации на гимнастических орусьях. Мальчики:		
		махом назад-соскок с поворотом на 90° Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:		
		Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-		дея-тельности,
		Упражнения на низкой перекладине.		менной форме результатов своей дея- тельности;

	вные	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком,		воспитание:
	игры	лицом и спиной вперед;		воспитание стремления активно
	•	- остановка двумя шагами и прыжком;		изучать историю духовно-
		- повороты без мяча и с мячом;		материальной культу- ры,
		- комбинация из освоенных элементов техники передвижений		семейных традиций своего и
		(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		других народов и уважительно к
		- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;		ним относиться
		по прямой, с изменением направления движения и скорости;		
		- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;		Здоровьесберегающее воспитание:
		- передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i> ;		формирование ценностного отно-
		- передача мяча одной рукой от плеча на месте;		шения к здоровью и здоровому об-
		- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;		разу жизни.
		броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения,		
		после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до		Нравственное воспитание:
		корзины 3,60 м.		воспитание трудолюбия,
		- штрафной бросок;		бережливости, аккуратности,
		- вырывание и выбивание мяча;		целеустремлённости, пред-
		- игра по правилам.		приимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности,
		Волейбол (14 часов)		уважительного от- ношения к
		- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком,		людям различных профессий и
		лицом и спиной вперед;		результатам их труда;
		- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть		формирование ответственного
		и др.);		отношения к учению, готовности и
		- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через		способности обуча- ющихся к
		сетку;		саморазвитию и самообразованию
		- прием и передача мяча сверху двумя руками;		на основе мотивации к обучению и
		- нижняя прямая подача;		позна- нию
		- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		
•	Лыжна	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой".	12	Эстетическое воспитание:
	Я	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры;		овладение методами эстетиче-
	подгото	"Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.		ского оформления изделий, обеспечения сохранности
	вка			продуктов труда, дизайнер- ского
	(лыжн			проектирования изделий; разра-

ые гонки)		ботка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
Итого:	102	

	Назван			Количе	Содержание воспитания с
	ие		Количес	ство	учётом РПВ
Nº	раздел	Содержание учебного предмета, курса	тво	контро	y iciomi i iib
'-	а	содержание учестого предмета, курса	часов	льных	
	(темы)		часов	работ	
1.	Знани	История физической культуры	4	Pacci	Гражданско - патриотическое
1.	ЯО	Физическая культура в современном обществе.	-		воспитание:
	физич	Физическая культура (основные понятия)			воспитание стремления активно
	еской	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.			изучать историю духовно-
	КУЛЬТ	Здоровье и здоровый образ жизни.			материальной культу- ры,
	1 -	Физическая культура человека			семейных традиций своего и
	ype	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.			других народов и уважительно к
		Способы двигательной (физкультурной) деятельности			ним относиться
		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.			
		Подготовка к занятиям физической культурой.			2
		Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой			Здоровьесберегающее воспитание:
		Оценка эффективности занятий физической культурой.			формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому об-
		Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.			разу жизни.
		Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике			pusy known.
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	Гимис	выполнения (технических ошибок).	20		Сописти но комминистивное
2.	Гимна	Организующие команды и приемы:	20		Социально- коммуникативное воспитание:
	стика	- построение и перестроение на месте;			формирование коммуникативной
	С	- выполнение команд "Пол-оборота направо!"			компе- тентности в общении и
	основа	- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".			сотрудничестве со сверстниками;
	ми				умение общаться при
	акроб	Акробатические упражнения и комбинации:			коллективном выполнении работ
	атики	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с			или проектов с учётом общности

		Согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозьперемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад. Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°		интересов и возможностей членов трудового кол- лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию техникотехнологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей дея- тельности; Эстетическое воспитание: овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнер- ского проектирования изделий; разработка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
3.	Легка я атлети ка	Беговые упражнения: - ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;	28	Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности,

	- высокий старт; - бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин кроссовый бег; бег на 1500м варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.		уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
4. Спорт ивные игры	`	38	Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию Эстетическое воспитание: овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности

		- штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. Волейбол (14 часов) - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		продуктов труда, дизайнер- ского проектирования изделий; разработка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
(J. 6)	Іыжн я подгот овка лыжн ые онки)	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.	12	Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовноматериальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
И	1того:		102	

Nº	Название	Содержание учебного предмета, курса	Количест	Количе	Содержание воспитания с учётом
----	----------	-------------------------------------	----------	--------	--------------------------------

	раздела		во часов	ство	РПВ
	(темы)			контро	
				льных	
				работ	
1.	Знания о физическ ой культуре	История физической культуры Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	4	•	Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
2.	Гимнаст ика с основам и акробати ки	Организующие команды и приемы:	20		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компе- тентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

		кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа -		планирование и регуляция своей
		поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках -		деятельности; подбор аргументов,
		переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °		формулирование выводов по обоснованию техникотехнологического и
		Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90° Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°		отражение в устной или пись- менной форме результатов своей деятельности; Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
3.	Легкая	Беговые упражнения:	28	Гражданско - патриотическое
	атлетика	низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м;		воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-

		70	Т	U U
		- до 70 м.		материальной культу- ры, семейных
		- бег на результат 60 м;		традиций своего и других народов и
		- высокий старт;		уважительно к ним относиться
		- бег в равномерном темпе от 20 минут;		
		- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).		Здоровьесберегающее воспитание:
		- варианты челночного бега 3x10 м.		формирование ценностного отно-
		Прыжковые упражнения:		шения к здоровью и здоровому об-
		- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;		разу жизни.
		- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».		
		Метание малого мяча:		
		- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
		(1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)		
		- метание малого мяча на дальность;		
		- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с		
		положения сидя на полу, от груди.		
4.	Спортив	Баскетбол (18 часов)	38	Социально- коммуникативное
	ные	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком,		воспитание:
	игры	лицом и спиной вперед;		формирование коммуникативной
		- остановка двумя шагами и прыжком;		компе- тентности в общении и
		- повороты без мяча и с мячом;		сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном
		- комбинация из освоенных элементов техники передвижений		выполнении работ или проектов с
		(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		учётом общности интересов и
		- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой,		возможностей членов трудового кол-
		с изменением направления движения и скорости с пассивным		лектива
		сопротивлением защитника;		~ ~
		<u> </u>		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов,
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; -броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения,		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов,
		сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;		лектива осознанное использование речевы средств в соответствии с задачей

		- то же с пассивным противодействием; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. Волейбол (20 час) - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - передача мяча над собой, во встречных колоннах отбивание кулаком через сетку игра по упрощенным правилам волейбола.		отражение в устной или пись- менной форме результатов своей деятельности; Эстетическое воспитание: овладение методами эстетиче- ского оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнер- ского проектирования изделий; разра- ботка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
5.	Лыжная подготов ка (лыжные гонки)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"	12	Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовноматериальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
	Итого:		102	

Nº	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количес тво часов	Количес тво контрол ьных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания о физическ ой культуре	История физической культуры Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Физическая культура (основные понятия) Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	6		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовноматериальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Эстетическое воспитание: овладение методами эстетиче- ского оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнер- ского проектирования изделий; разра- ботка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
2.	Гимнаст	Организующие команды и приемы:	20		Социально- коммуникативное

ика с основам и акробати ки

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

воспитание:

формирование коммуникативной компе- тентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по

обоснованию техникотехнологического и организационного решения; отражение в устной или пись- менной форме результатов своей деятельности; Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на

основе мотивации к обучению и

		Девочки (разновысокие брусья): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		позна- нию
3.	Легкая атлетика	Беговые упражнения: низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3х10 м. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	28	Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовноматериальной культу- ры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
4.	Спортив ные игры	Баскетбол (16 часов) - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой,	36	Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компе- тентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового кол-

		с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; - броски одной и двумя руками в прыжке; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. Волейбол (20 часов) - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. - передача мяча сверху, стоя спиной к цели; - нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; - прием мяча отраженного сеткой. - игра по упрощенным правилам волейбола.		лектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей комму- никации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию техникотехнологического и организационного решения; отражение в устной или пись- менной форме результатов своей деятельности; Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результа- ты своей деятельности, уважительного от- ношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обуча- ющихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна- нию
		- игра по упрощенным правилам волейбола.		•
5.	Лыжная подготов ка (лыжные гонки)	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	12	Эстетическое воспитание: овладение методами эстетиче- ского оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнер- ского проектирования

		изделий; разра- ботка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда;
Итого:	102	