государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Нижнетагильская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В. Якутова /Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |  Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  | Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова / Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 10а класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Бренер М.С.

учитель

первой категории

г. Нижний Тагил

2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.
   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.

Программа предусматривает формы организации учебной деятельности: уроки, самостоятельные и практические занятия.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобразования РФ от 09.03.2004 N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
3. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002.г. № 29/2065-п «Базисный учебный план специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
4. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
5. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

**Цель** школьного физического воспитания - 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.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

***Содержание обучения*** представлено в программе разделами:

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическоеразвитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требо-вания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

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.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпа- уз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятель-ностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 режим 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.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортив-ного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник 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, трениру-ющей и корригирующей направленности, подбирать индиви-дуальную нагрузку с учётом 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, контролировать особен-ности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовлен-ности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздорови-тельной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник научится:

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

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздейст-вующие 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 класса из рас­чёта 3 ч в неделю.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  | Кол-вочасов | Планируемые результаты | Виды деятельности учащихся |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
|  | I триместр |  |  |  |  |  |
|  | **Знания о физической культуре**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субьекту деятельности, находить необходимую информацию.**Познавательные:** уметь рассказать об рганизационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты. | Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет | Работа с учебником. |
|  | **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.***Подвижные игры на основе баскетбола***Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободеРазвитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.**Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.Знать технику челночного бега, правила встречных эстафетЗнать технику прыжка в длину с разбегаЗнать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегосяРазвитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла ученияПринятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка»**Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».**Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Выполняют учебные задания |
|  | II триместр |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики**Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**Подвижные и спортивные игры.** **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.**Волейбол**: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Подвижные игры разных народов.** |  | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуацийРазвитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост».**Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки».***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.***Познавательные:*** выполнятьподлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда»Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку | Выполняют учебные заданияподдерживать товарищей |
| **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. |  | оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. |
|  | III триместр |  |  |  |  |  |
|  | **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. |  | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступкиРазвитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок**Коммуникативные**: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палокЗнать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палокЗнать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжахЗнать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на местеЗнать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков | Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. |
|  | **Лёгкая атлетика.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходныхположений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный 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); ***Подвижные игры на основе волейбола.***Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостиРазвитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»**Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафетЗнать технику бега на среднии дистанции, правила спортивной игры «Футбол» Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочкиЗнать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне» | быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий. |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема уроков | Кол-во часов | дата |
|  | **I триместр** |  |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1ч | 04.09 |
|  | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. | 1ч | 07.09 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1ч | 11.09 |
|  | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места.  | 1ч | 13.09 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. | 1ч | 14.09 |
|  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). | 1ч | 18.09 |
|  | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. | 1ч | 20.09 |
|  | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. | 1ч | 21.09 |
|  | День здоровья. | 1ч | 25.09 |
|  | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. | 1ч | 27.09 |
|  | Наклоны из положения стоя (зачет). Метание мяча. | 1ч | 28.09 |
|  | Метание мяча (зачет). Подтягивание. Прыжки на скакалке  | 1ч | 02.10 |
|  | Бег 1000 м. Подтягивание (зачет). | 1ч | 04.10 |
|  | Бег 1000 м.(зачет). Отжимание. | 1ч | 05.10 |
|  | Прыжки на скакалке (зачет). Отжимание (зачет). | 1ч | 16.10 |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча шагом и бегом. Передача мяча. | 1ч | 18.10 |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. | 1ч | 19.10 |
|  | Ловля и передача мяча в движении после ведения. Ведение мяча правой и левой. | 1ч | 23.10 |
|  | Бросок мяча в движении.Ведение мяча правой и левой рукой. | 1ч | 25.10 |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. | 1ч | 26.10 |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. | 1ч | 30.10 |
|  | Учебная игра в баскетбол. | 1ч | 01.11 |
|  | Учебная игра в баскетбол. | 1ч | 02.11 |
|  | Правила техники безопасности на уроках по гимнастике.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1ч | 06.11 |
|  | Комплекс упражнений для утренней гимнастике.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1ч | 08.11 |
|  | Кувырок вперед.Кувырок назад в стойку на одном колене. | 1ч | 09.11 |
|  | Кувырок вперед. Кувырок назад в стойку на одном колене. . | 1ч | 13.11 |
|  | Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. | 1ч | 15.11 |
|  | Смешанные висы и упоры. Стойка на лопатках. | 1ч | 16.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
|  | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | 1ч | 27.11 |
|  | Кувырок вперед. Кувырок назад в стойку на одном колене.  | 1ч | 29.11 |
|  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. | 1ч | 30.11 |
|  | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя. | 1ч | 04.12 |
|  | Опорный прыжок через козла согнув ноги | 1ч | 06.12 |
|  | Опорный прыжок через козла ноги врозь | 1ч | 07.12 |
|  | Опорный прыжок через козла согнув ноги | 1ч | 11.12 |
|  | Опорный прыжок через козла ноги врозь | 1ч | 13.12 |
|  | Правила игры в настольный теннис, техника безопасности. | 1ч | 14.12 |
|  | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 18.12 |
|  | Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 20.12 |
|  | Подачи и контратаки. Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 21.12 |
|  | Подачи и контратаки. Набивание мяча на ракетке. | 1ч | 25.12 |
|  | Учебная игра в настольный теннис. | 1ч | 27.12 |
|  | Учебная игра в настольный теннис. | 1ч | 28.12 |
|  | Подвижные игры | 1ч | 10.01 |
|  | Развитие скоростных способностей | 1ч | 11.01 |
|  | Подвижные игры | 1ч | 15.01 |
|  | Подвижные игры | 1ч | 17.01 |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.  | 1ч | 18.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1ч | 22.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1ч | 24.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1ч | 25.01 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» | 1ч | 29.01 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» | 1ч | 31.01 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1ч | 01.02 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1ч | 05.02 |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | 1ч | 07.02 |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | 1ч | 08.02 |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот плугом. | 1ч | 12.02 |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | 1ч | 14.02 |
|  | Прохождение дистанции 2 км. | 1ч | 15.02 |
|  | **III триместр** |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км. | 1ч | 26.02 |
|  | Прохождение дистанции 2 км. | 1ч | 28.02 |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот упором. | 1ч | 01.03 |
|  | Прохождение дистанции 2 км. | 1ч | 05.03 |
|  | Спуск с горы. Торможение и поворот упором. | 1ч | 07.03 |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | 1ч | 12.03 |
|  | Спуск в высокой стойке. Торможение и поворот плугом. | 1ч | 14.03 |
|  | Техника безопасности на занятиях по футболу. Удары по мячу. Остановка мяча. | 1ч | 15.03 |
|  | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. | 1ч | 19.03 |
|  | Удары по мячу ногой и головой. Остановка мяча. | 1ч | 21.03 |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. | 1ч | 22.03 |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол. | 1ч | 26.03 |
|  | Вбрасывание мяча. Ложные движения. Отбор мяча. | 1ч | 28.03 |
|  | Вбрасывание мяча. Ложные движения. Отбор мяча. | 1ч | 29.03 |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. Игра в футбол | 1ч | 02.04 |
|  | Учебная игра в футбол. | 1ч | 04.04 |
|  | Учебная игра в футбол. | 1ч | 05.04 |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передача мяча. | 1ч | 16.04 |
|  | Бросок мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. | 1ч | 18.04 |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. | 1ч | 19.04 |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Бросок мяча в движении. | 1ч | 23.04 |
|  | Учебная игра в баскетбол. | 1ч | 25.04 |
|  | Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. | 1ч | 26.04 |
|  | Высокий старт. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. | 1ч | 30.04 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1ч | 07.05 |
|  | Бег 30 м. (зачет). Прыжки в длину с места.  | 1ч | 14.05 |
|  | Челночный бег 3х10 м. (зачет). Метание мяча. | 1ч | 16.05 |
|  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега (зачет). | 1ч | 17.05 |
|  | 6 – ти минутный бег (зачет). Метание мяча. | 1ч | 21.05 |
|  | Бег 60 м (зачет). Метание мяча. Наклоны. | 1ч | 22.05 |
|  | Бег 300 м. (зачет). Наклоны. Подтягивание. | 1ч | 24.05 |
|  | Прыжки в длину с места (зачет). Прыжки на скакалке. | 1ч | 28.05 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***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.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ФРАЗЫ**

**I триместр**

1. Выполняем команды: Равняйсь! Смирно!
2. Стартовый разгон и ускорение
3. Правильное питание и физкультура залог силы и красоты
4. Передвигаться приставным шагом по периметру зала
5. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед
6. Перепрыгивать скакалку справа и слева
7. Бегать по дистанции
8. Выполнять с крестный шаг по зиг загу
9. Бросать мяча в движении

**II триместр**

1. Кувырок вперед с выходом на руки
2. Стойка на лопатках с переходом в «мост»
3. Лазанье по канату в 3 приема
4. Перестраиваться в шеренгу под счет
5. Выход с силой на высокой перекладине
6. **III триместр**
7. Передвигаться на лыжах коньковым ходом
8. Передвигаться скользящим и ступающим шагом
9. Спускаться в высокой и низкой стойке
10. Подвижная игра «Накаты»
11. Подниматься и спускаться с пологих склонов
12. Прыгать с полного приседа толчком двумя ногами
13. Ловить и передавать мяча (в парах)
14. Передавать мяча двумя руками из-за головы с ударом в пол
15. Метание набивного мяч на дальность
16. Бег с ускорением с высокого старта
17. Развивать скоростно-силовые качества

Материально-техническое обеспечение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методическая литература | Дидактический материал | Наглядные пособия | Технические средства |
| 1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11**классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).
2. Вилен­ский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение, 2012г.*
3. Авторская программа Ляха В.И.
4. «Физическая культура 5-9 классы». *– М.: Просвещение, 2012г.* Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, 2009.
 |  |  |  |