**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КАДЕТСКАЯ МОРСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО РАССМОТРЕНО

Директор МБОУ «КМШИ» Зам.Директора по УР на заседание МО учителей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К.Омаров \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Сергеева протокол № \_ 5 \_

« 29 » августа 2020 год. « 28 » августа 2020 год. « 27 » августа 2020 год.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ**  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**( ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ПО**

**СКОРРЕКТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ**

**ТРАЕКТОРИИ)**

**Автор : Кудрявцев Леонид Анатольевич,**

**учитель физической культуры**

**Каспийск - 2020**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для учащихся 5 - 6 – х  классов общеобразовательной школы ( общее количество часов - 33)

Программа разработана  на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "КМШИ" (ФГОС),  Примерной программы основного общего образования ФГОС и авторских  программ «Комплексная  программа физического воспитания учащихся 5–6 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).  Рабочая программа предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура»  с учетом нормативно-правовых документов:

Закона РФ № 273 - ФЗ от 29.12.2012г.  «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (приказ Минобрнауки РФ от 29 декабря 2014г. № 1644)

Приказа от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897».

Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Рабочие программы.  Учебник «Физическая культура» 5 – 7 класс авторы М. Я. Виленский и И. М. Туревский  (издательство «Просвещение», Москва – 2016 год).

Локального акта школы «Положения о рабочей программе»;

 Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;

  Локального акта «Положение об оценивании учащихся на уроках физической культуры» в МБОУ СОШ №28 города Новошахтинска.

 Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

     Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что ее содержание направлено на формирование  у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 В программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся. Требования к результатам обучения сформулированы в виде личностных, метапредметных и предметных результатов.

В рабочей программе внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:  1.  Учебный материал по лыжной подготовке учащимися не осваивается из-за отсутствия необходимого климатических погодных условий, освободившиеся учебные часы направлены на расширенное освоение базовых видов спорта, легкоатлетических упражнений.

    На основании решения методического объединения, исходя из интересов учащихся, определены базовые виды спорта – легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, кроссовая подготовка.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Д**ифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**В базовой части** программы в связи с отсутствием природных условий для реализации раздела программы «лыжная подготовка», последняя заменена на кроссовую подготовку, кроме того увеличен объём – на раздел «подвижные игры».

В программе для 6 классовдвигательная деятельность, как учебный предмет, структурируется по трем основным разделам: «Основы знаний о физической культуре и двигательной активности человека», «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

При разработке данной рабочей программы учитывались приём нормативов , внедрения нового комплекса ГТО  а так же участие школы в городских «Президентских соревнованиях» по традиционным видам спорта (легкая атлетика, баскетбол , волейбол, эстафета.

 Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

— умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

— умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В целях дифференцированного подхода к оцениванию учащихся на уроках физической культуры все обучающиеся школы, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Оценивание ученика к соответствующей группе здоровья  происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинской сестрой школы.  Учебные занятия во всех группах здоровья и порядок оценивания результатов физического воспитания осуществляется согласно Положению об оценивании учащихся на уроках в МБОУ "КМШИ".

***Цели и задачи реализации учебного предмета.***

***Цель***школьного образования по физической культуре – 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи***:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

   активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

   проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

   проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

   оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

         характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

         находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

         обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

         организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

         планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

         оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

деятельности.

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

         планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

         представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

         измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

         организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

         организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

         характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

         в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

         подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

         выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

         выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические** **упражнения** |
| Легкая атлетика | Челночный бег, пресс за30сек ,наклоны гибкость, Бег 1000м, отжимание, подтягивание |
| Скоростные | Бег 30,60,400 м |
| Силовые | Прыжок в длину с места, с разбега;  прыжок в высоту,  метание мяча |
| Выносливость | Бег 1,5км. |
| Координация | выполнение комбинации акробатики |
| Метание мяча в стандартную мишень и на дальность |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»**ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

**Легкая атлетика:** Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину, метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, бег на средние дистанции, бег на результат, метание теннисного мяча на дальность с разбега.

 Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м, наклон туловища вперёд из положения сидя, поднимание туловища из положения лёжа.

**Кроссовая подготовка:** Равномерный бег, бег по пересеченной местности.

**Спортивные игры:**Баскетбол, волейбол, футбол.

**Гимнастика:**Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.); Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Кувырок вперед. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – м , отжимание от пола – д. Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА. Комплекс упражнений  для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

     Рабочая программа рассчитана на 33 часа занятия с учителем (1 час в неделю) и 33 часа  для самостоятельной работы. Согласно годовому календарному графику МБОУ "КМШИ" на 2020-2023 учебный год, программа  будет реализована за 33 часа работы с учителем и 33 часа для самостоятельной работы.

Программа выполнена за счёт концентрации учебного материала. Рабочая программа является гибкой и в случае необходимости позволяет объединить два урока в один.

**Распределение учебных часов по разделам программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во  Часов (для работы с учителем) | Количество часов для самостоятельной работы | Количество  зачётов | Количество   тестов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в течение всех уроков (занятий) | |  |  |
| 2 | Спортивные игры  -волейбол  -баскетбол | 10  5  5 | 10  5  5 | 1  1 |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 | 6 | 1 | 1 |
| 4 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 2 |  |
| 5 | Кроссовая подготовка | 4 | 4 |  |  |
| 6 | **Знания о физической культуре**  **-** Физическая культура человека. ЗОЖ | 1 | 1 |  |  |
| 7 | **Физическое совершенствование**  **-** Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 3 | 1 |  |
|  | **Итого** | **33** | **33** | **6** | **1** |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для индивидуального обучения в 5-6 классе на 2020-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел  программы** | **Тема**  **урока** | | | **Кол-во**  **часов** | | | | | | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | | | | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | | **Виды контроля** | | | |
| **предметные** | | | **метапредметные** | | | **личностные** | | |
| 1. |  | | Вводный инструктаж по технике безопасности.    Самостоятельная работа №1 | | | **1** | | | Вводный | | | | - правила поведения на уроке   - техника безопасности  -  режим дня и его основное содержание  - утренняя гимнастика | | | | - знать  историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр;  - знать основные показатели физического развития человека;  - измерять рост и массу своего тела | | | познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  регулятивные:  выполнять учебные действия в материализованной, медициной, громко речевой форме  коммуникативные:  проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | | | проявлять интерес к новому учебному материалу | | | Устный опрос | | |
| 2 | ***Скоростные способности*** | | | Первые олимпийские игры в древности.  . \**Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера.*    Самостоятельная работа №2 | | | **4** | | | Обучение | | | | -когда и где зародились  Олимпийские игры  -кто был первым победителем Игр в древности | | | | Раскрыт понятие и значение Олимпийских игр  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.*  - знать историю легкой атлетики | | | познавательные: ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи  регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей  коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию | | | формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника | | | Текущий | |
| 3 | Росто-весовые показатели    Самостоятельная работа №3 | | |  | | | Обучение | | | | Влияние росто-весовых показателей на укрепление здоровья и основные системы организма. | | | | **Уметь определять росто-весовые показатели**  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  формировать  умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  регулятивные:  оценивать правильность выполнения действий | | | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль 18зультата | | | Текущий | |
| 4 | **Метание** | | | Правильная осанка    Самостоятельная работа №4 | | |  | | | Совершенствование ЗУН | | | | -определение, что такое осанка  –как выглядит человек с неправильной осанкой  -как прверить свою осанку  -упражнения для правильной осанки | | | | **Уметь**контролировать свою осанку  *понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные:  в процессе освоения и устранять характерные ошибки  коммуникативныедоговариваться и приходить к общему решению | | | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | | | Фронтальный опрос | |
| 5 |  | | | Профилактика для плоскостопия        Самостоятельная работа №5 | | |  | | | Учетный | | | | Упражнения для укрепления мышц стопы | | | | **Уметь**демонстрировать упражнения для укрепления мышц стопы. | | | познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач  регулятивные:  оценивать правильность выполнения действий;  коммуникативные:  формулировать собственное мнение  проявлять интерес к новому учебному материалу и позиции | | | преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности для достижения цели | | |  | |
| 6 |  | | | Бег с переменной скоростью  *\*Специальные скорректированные  беговые упражнения.*        Самостоятельная работа №6 | | | **2** | | | Обучение | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.  Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) | | | | **Уметь** выполнять технику бега на средние дистанции.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности* | | | регулятивные:   включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  познавательные:  применять беговые упражнения для развития физических качеств.  коммуникативные.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | | | проявлять интерес к новому учебному материалу | | | Устный опрос. | |
| 7 |  | | | Самонаблюдение и самоконтроль    Самостоятельная работа №7 | | |  | | |  | | | | - самонаблюдение, его цели назначение и содержание  - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи  - дневник самонаблюдения | | | | **Учить** характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической  подготовленности; вести дневник самонаблюдения | | | познавательные: ставить и формулировать учебные задачи  регулятивные: оценивать правильность выполнения измерений  коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | | | измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения | | | Устный опрос. | |
| 8 |  | | | Оздоровительные формы занятий.    Самостоятельная работа №8 | | | **1** | | |  | | | | Беседа. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | | | | **Учить**раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня;  - демонстрировать технику выполнения упражнений для координации движений | | | познавательные: ставить новые задачи  регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  коммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | | | проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для  координации движений | | | Презентация | |
| 9  (1) | ***Акробатика*** | | Здоровье и здоровый образ жизни.  *\*Физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.* *\*Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера для снятия гипертонуса мышц.*  Самостоятельная работа №9 | | | 6 | | | Комплексный | | | | Беседа. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения.  Повторение акробатических элементов IV класса | | | | **Знать**ТБ на занятиях по гимнастике.  Познакомить учащихся  с    гимнастической терминологией.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  подбирть и выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.  регулятивные:  умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  коммуникативные:  обосновывать положительное влияние занятий физ подготовкой на укрепление здоровья. | | | Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. | | | Сообщение | |
| 10    (2) | Слагаемые здорового образа жизни.    Самостоятельная работа №10 | | |  | | | Комплексный | | | | Беседа.  раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня; | | | | **Знать**слагаемые здорового образа жизни. | | | познавательные:  подбирть и выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.  регулятивные:  умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  коммуникативные:  обосновывать положительное влияние занятий физ подготовкой на укрепление здоровья. | | | Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. | | | Сообщение | |
| 11  (3) | Тест: личная гигиена.        Самостоятельная работа №11 | | |  | | | Учётный | | | | Строевые упражнения, комплекс УГГ. Акробатика: кувырок  назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках.   Игра – эстафета с кувырками вперёд.  Наклона вперёд из положения, сидя – на результат | | | | **Уметь**определять уровень физических качеств | | | познавательные:  осознание важности физического развития; осмысление соего двигательного опыта.  регулятивные:  планирование, организация и оценка учебных действий, направленных на правильность выполнения физических упражнений  коммуникативные:  высказывание собственного мнения; выполнение задания в соответствии с поставленной целью. | | | Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками; проявление учебно-познавательного интереса к вопросу о значении фк для укрепления здоровья и успешной учебы. | | | Устный опрос | |
| 12   (4) | Рациональное питание.  *\*Физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. \*Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера для снятия гипертонуса мышц.*  Самостоятельная работа №11  2 | | |  | | | Комплексный | | | | ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой.  Правильное питание-залог здоровья. | | | | **Уметь**выполнять акробатические упражнения.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  ознакомление с упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности и их изучение.  регулятивные:  умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  коммуникативные:  формирование вопросов учителю по составлению комплексов упражнений. | | | овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие | | | Текущий | |
| 13  (5) | ***Лазание и перелазание.***  ***Равновесие.*** | | Зачёт: средства закаливания.  *\*Физические упражнения, которые позволяют корригировать координацию движений и ориентирование в пространстве.*  *\*Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера для снятия гипертонуса мышц.*  Самостоятельная работа №13 | | |  | | | Учётный | | | | Виды и способы закаливания. | | | | **Уметь** объяснить последовательность закаливающих процедур.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  осмысление своего двигательного опыта; поиск информации в печатных изданиях.  регулятивные:  формирование умения технически правильно выполнять двигательные действия;  коммуникативные:  высказывание собственного мнения; выбор способов взаимодействия со сверстниками для выработки общих решений | | | овладение умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие | | | Устный опрос | |
| 14  (6) |  | | Вредные привычки.    Самостоятельная работа №14 | | |  | | | Комплексный | | | | Результаты пагубных привычек и способы противостояния. | | | | **Уметь** определять уровень здорового образа жизни | | | познавательные:                 развитие физических качеств и физических способностей.  регулятивные:                научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности, осуществлять самостраховку  коммуникативные:            понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.. | | | показывать результаты не ниже, чем средний уровень физических способностей. | | | Текущий | |
| 15  (7) |  | | Самоконтроль.      Самостоятельная работа №15 | | | **1** | | | Комплексный | | | | - роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры.  ОРУ с гимнастической палкой. Коррегирующая гимнастика. Игры на внимание. | | | | **Учить** описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | | | познавательные: овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры  регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность  коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | | | Комплекс для осанки | |
| 16  (1) | **Баскетбол**    ***Баскетбол*** | | Правила игры в баскетбол.  *\*Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения на занятиях при обучении работы с мячом.*  *\*Использование специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого.*  Самостоятельная работа №16 | | | **5** | | | Обучение | | | | Беседа. Инструктаж по баскетболу. СУ. Терминология игры в баскетбол.  Правила игры в баскетбол. | | | | - изучать историю баскетбола  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: понимание ФК как средства организации здорового образа жизни и профилактики здорового образа жизни.   коммуникативные:  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий  проявлять интерес к новому учебному материалу | | | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | | | Устный опрос | |
| 17  (2) | Судейство игры в баскетбол.  Самостоятельная работа №17 | | |  | | | Комплексный | | | | Ознакомление с судейством и жестами судей во время игры в баскетбол.  Правила игры в баскетбол. | | | | **Уметь**объяснить техникувыполнения ловли и  передачи мяча; демонстрировать физические качества | | | регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.  коммуникативные:   взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | Развивать  самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | | Коррекция движений с мячом и без мяча | |
| 18  (3) | Зачёт: выдающиеся спортсмены.    Самостоятельная работа №18 | | |  | | | Учетный | | | | Имена выдающихся спортсменов.  Показ презентации. | | | | **Знать** имена выдающихся баскетболистов  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий  - описывать технику ловли и передачи мяча  **Уметь**выполнять различные варианты ловли и  передачи мяча; демонстрировать физические качества | | | регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  коммуникативные: соблюдать правила безопасности. | | | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | | | По технике исполнения | |
| 19  (4) |  | | Ведение мяча.          Самостоятельная работа №19 | | |  | | | Комплексный | | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | | | **Умет**ь корректировать движения при ведении мяча. | | | регулятивные:  использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.   познавательные:  моделировать технику игровых действий и приемов.  коммуникативные:   взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | | | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | | | Коррекция движений с мячом | |
| 20  (5) |  | | Бросок мяча      Самостоятельная работа №20 | | |  | | | Комплексный | | | | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Подвижная игра «Борьба за мяч». | | | | **Уметь** корректировать движения при ловле и передаче мяча. | | | познавательные:  использовать  общие приёмы решения задач  регулятивные:  уважать соперника  коммуникативные: управлять своими эмоциями | | | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности | | | Техника выполнения | |
| 21   (6) | ***Волейбол*** | | История возникновения игры в волейбол.  *\*Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения на занятиях при обучении работы с мячом.*  *\*Использование специальной психокоррекционной помощи, направленной на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого*  Самостоятельная работа №21 | | | **5** | | | Обучение | | | | Инструктаж. Т/Б  по волейболу.  Беседа. Инструктаж по баскетболу. СУ. Терминология игры в баскетбол.  Правила игры в волейбол. | | | | - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов  - владеть основными приемами игры в волейбол.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  познавательные:  моделировать технику игровых действий и приемов.  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | | | осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  Стр.  94-95 | | | Комплекс на координацию движений | |
| 22  (7) |  | | Зачёт: техника выполнения приёма и передачи мяча.      Самостоятельная работа №22 | | |  | | | Учётный | | | | ОРУ. СУ. Имитация передачи мяча. Объяснение техники выполнения приёма и передачи мяча - зачёт | | | | **Уметь** выполнять волейбольные передачи мяча;  тестировать физические качества | | | регулятивные: уважительно относиться к партнеру.  познавательные:  моделировать технику игровых действий и приемов.  коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | По технике исполнения | |
| 23  (8) |  | | Прием и передача мяча.          Самостоятельная работа №23 | | |  | | | Комплексный | | | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения одной рукой; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача двумя руками из-за головы и одной  рукой от плеча. Выполнение заданий с использованием п/игр. | | | | **Уметь** выполнять волейбольные передачи мяча. | | | познавательные:  использовать поиск необходимой информации для выполнения учебных знаний по правилам волейбола и терминологии;        регулятивные:      осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов учебной игре; коммуникативные:  контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению. | | | формировать  и проявлять  положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. | | |  | |
| 24  (9) |  | | Нижняя подача мяча.        Самостоятельная работа №24 | | |  | | | Обучение | | | | ОРУ.  Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену.  Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | | | | **Уметь** выполнять волейбольную нижнюю подачу мяча. | | | познавательные:  использовать поиск необходимой информации для выполнения учебных знаний;                          регулятивные:                            осуществлять пошаговый контроль техники выполнения элементов            коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | | Текущий | |
| 25  (10) |  | | Нижняя подача мяча.        Самостоятельная работа №25 | | |  | | | Комплексный | | | | ОРУ.  Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену.  Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.   Учебная игра. | | | | **Уметь** выполнять волейбольную нижнюю подачу мяча. | | | познавательные:  анализировать двигательные действия, устранять ошибки  регулятивные:  контролировать свои действия;  комуникативные:  взаимодействовать со сверстниками | | | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях | | | Текущий | |
| 26  (1) |  | | Зачёт: здоровый образ жизни.  Вредные привычки.        Самостоятельная работа №26 | | | **1** | | | Учётный | | | | Здоровый образ жизни, роль и значение ф.к. в его формировании. Вредные привычки и пагубное их влияние на физическое, психическое, и социальное здоровье человека. | | | | **Раскрывать**понятие здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. | | | познавательные:  прививать навыки ЗОЖ, использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.  регулятивные:  умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  коммуникативные:  обосновывать положительное влияние занятий физ подготовкой на укрепление здоровья. | | | Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. | | | Презентация | |
| 27  (2) | **Координационные способности** | | Низкий старт и стартовый разгон.  *\*Специальные скорректированные  беговые упражнения.*    Самостоятельная работа №27 | | | | | 5 | Комплексный | | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40,60,100 метров (. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие диста15ии.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  самостоятельно  планировать пути достижения целей  регулятивные:  оценивать правильность выполнения действий | | | Оказывать помощь сверстникам при освоении ими беговых упражнений в парах | | | Устный опрос | |
| 28  (3) |  | | Передача эстафетной палочки.  *\*Специальные скорректированные  беговые упражнения.*    Самостоятельная работа №28 | | | | |  | Совершенствование ЗУН | | | | | | ОРУ в движении. СУ. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. | | **Уметь** демонстрировать финальное усилие в беге. | | | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибки  коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению | | | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | Упражнения на координацию | |
| 29  (4) | **Метание** | | Метание мяча  в цель  \**Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера.*      Самостоятельная работа №29 | | | | |  | Совершенствование ЗУН | | | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения.. Метание мяча на заданное расстояние в цель. Подвижная игра «метко в цель» | | **Уметь**демонстрировать технику метания в целом.  *Понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности* | | | П: находить нужную информацию в дополнительной литературе;  Р: осуществлять итоговый контроль техники выполнения челночного бега;  К: стремиться к сотрудничеству при выполнении беговых упражнений. | | | Осуществление контроля за своими физ. нагрузками | | | Устный опрос | |
| 30  (5) |  | | Самонаблюдение и самоконтроль    Самостоятельная работа №30 | | | | |  |  | | | | | | - самонаблюдение, его цели назначение и содержание  - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи  - дневник самонаблюдения | | **Учить** характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической  подготовленности; вести дневник самонаблюдения | | | познавательные: ставить и формулировать учебные задачи  регулятивные: оценивать правильность выполнения измерений  коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | | | измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения | | | Устный опрос. | |
| 31  (6) |  | | Зачёт: правильная осанка    Самостоятельная работа №31 | | | | |  | Учётный | | | | | | -определение, что такое осанка  –как выглядит человек с неправильной осанкой  -как прверить свою осанку  -упражнения для правильной осанки | | **Уметь**контролировать свою осанку  *понимать скорректированную инструкцию  выполнения каждого упражнения и вида деятельности.* | | | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачи  регулятивные:  в процессе освоения и устранять характерные ошибки  коммуникативныедоговариваться и приходить к общему решению | | | проявлять учебно-познавательный интерес к  новому учебному материалу | | | Устный опрос | |
| 32  (7) |  | | Прикладные виды упражнений в легкой атлетике      Самостоятельная работа №32 | | | | | **2** | Комплексный | | | | | | - раскрывать значение прикладных упражнений  - выполнять прикладные упражнения | | - раскрывать значение прикладных упражнений  - выполнять прикладные упражнения | | | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действия            коммуникативные:      обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты | | | Текущий | |
| 33  (8) |  | | Прикладные виды упражнений в легкой атлетике      Самостоятельная работа №33 | | | | |  | Комплексный | | | | | | - раскрывать значение прикладных упражнений  - выполнять прикладные упражнения | | - раскрывать значение прикладных упражнений  - выполнять прикладные упражнения | | | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задач  регулятивные: планировать свои действия  коммуникативные:     обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию | | | Устный опрос | |