****

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 5 классе**

**Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

3. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312)

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”  
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»

7. Примерная программа по начальному общему образованию по учебному предмету физическая культура.

8. Авторская программа: В.И. Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» М.: «Просвещение», 2018.

9. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Исаевской ООШ на 2019-2020 учебный год.

10. Учебный план МБОУ Исаевской ООШ на 2019-2020 учебный год.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Предметом** обучения физической культуре в начальной 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.

**Формы контроля**

Педагогический контроль

          Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Он проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учено-тренировочных занятий.

*Задачи педагогического контроля:*

- Оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки.

- Выполнить учебную программу занятий.

- Установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность обучающихся.

- Выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных обучающихся.

- Отобрать талантливых (способных) обучающихся.

*Содержание педагогического контроля:*

* контроль за посещаемостью уроков;
* контроль за тренировочными нагрузками;
* контроль за состоянием обучающихся ;
* контроль за техникой упражнений;
* учет спортивных результатов;
* контроль за поведением во время соревнований.

*Виды педагогического контроля.*

1) *хронометрирование деятельности* занимающихся на занятии. С помощью хронометривания измеряют общую и моторную плотность урока. При оценке полученных данных следует иметь в виду, что общая плотность полноценного занятия должна приближаться к 100%. Что касается двигательной плотности, то в зависимости от типа занятия ее показатель может изменяться. Так, на занятиях совершенствования техники действия и развития двигательных качеств она может достигать 70-80%, а при разучивании двигательных действий и формировании знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, двигательная плотность может находиться в переделах 50%;

2) *определение физической нагрузки во время урока.*Самым распространенным является измерение частоты ударов пульса; пульс измеряют перед подготовительной частью занятия, после нее, перед выполнением и после выполнения упражнений, с помощью которых решаются главные задачи занятия, перед заключительной частью занятия и после нее. Пульс подсчитывают в течение 10 сек. и умножают на 6, чтобы установить количество ударов в минуту. Следует помнить, что изменения ЧСС происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые на занятиях по физическому воспитанию нередко достигают значительной силы. Важным показателем является период восстановления пульса после нагрузки;

3) *контрольные испытания*. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств, сравнить этот уровень с нормативными показателями и на этой основе составить обоснованные планы направленного развития физических качеств учащихся.

        В практике физического воспитания в учебных заведениях используются следующие тесты:

* бег на 30,60 и 100 м (оценка скоростных способностей);
* прыжок в длину с места (показатель развития силовых способностей мышц ног);
* подтягивание в висе (мальчики) и отжимание от пола (девочки) (показатель локальной силовой выносливости);
* бег 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики) (показатель специальной выносливости);
* бег на 2000 м для девочек и на 3000 м для мальчиков (показатель общей выносливости);
* подъем туловища из положения лежа «руки за головой» (показатель силовой выносливости мышц туловища) и др.

4) *педагогические наблюдения* за учебно-воспитательным процессом. Наиболее полную информацию о продуктивности занятия дает непосредственное наблюдение за деятельностью преподавателя и занимающихся, а также анализ ее влияния на решение планируемых учебно-воспитательных задач.

Врачебный контроль

      Врачебный контроль - это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся к физическим упражнениям. Цель врачебного контроля - изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

       Основная форма врачебного контроля - врачебное *обследование*, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью обучающихся.

*Первичное обследование*предусматривается перед началом занятий физическим воспитанием  в школе (проводится перед поступлением в первый класс). Главная задача -  определение группы здоровья.

*Повторное обследование*необходимо проводитьодин раз в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проходить повторный медицинский осмотр в соответствии с предписаниями врача.

*Дополнительные врачебные обследования*позволяют исключить участие в спортивных соревнованиях учащихся, соревновательная нагрузка для которых могла бы оказать отрицательное воздействие на их здоровье; установить наиболее эффективный режим нагрузок и отдыха; определить состояние здоровья и функциональной подготовленности на данный момент.

        Будущие участники соревнований должны пройти дополнительное врачебное обследование за 2-3 дня до начала соревнований. Участники массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых внутри школы, а также участники соревнований по стрельбе, шахматам, шашкам и т.п. могут быть допущены до соревнований на основании результатов первичного или повторного осмотра, что, впрочем, не исключает возможности пройти дополнительный осмотр по собственной инициативе.

       Программа медицинского обследования предусматривает:

* общий и спортивный анамнез учащихся для получения анкетных данных, сведений о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития, вредных привычках, формах занятий физическими упражнениями и др.;
* наружный осмотр;
* антропометрические измерения;
* обследование нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.;
* проведение функциональной пробы.

Врачебно-педагогический контроль

* Проводится совместно учителем и медицинским работником.
* Включает санитарно-гигиенический контроль за местом проведения занятий.
* Может включать санитарно-просветительскую работу, пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

САМОКОНТРОЛЬ

    Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены *самоконтролем*.

*Самоконтроль -  это существенное дополнение врачебного контроля*.

        Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья. Удобная форма – дневник самоконтроля. Первоначально необходимо научить детей правильно вести учет отдельных показателей.

    К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются цели и задачи самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей объективных и субъективных данных.

**Учебно-методический комплекс**

1. В.И. Лях Физическая культура. 1-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2018

**Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

**Личностные, метапредметные, предметные результаты**

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами вовремя учебной и игровой деятельности. ***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и уме­ний в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

***Требования к двигательным умениям и навыкам.***

**Гимнастика:** освоить лазание по канату в два приема: два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; "полушпагат"; "мост" (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

**Легкая атлетика:** низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом "перешагивание"; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

**Элементы спортивных игр:*баскетбол***(стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение, мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); ***волейбол***(стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча); ***футбол*** (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема); ***ручной мяч***(стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной сверху).

По окончании 5 класса, обучающиеся должны:

**Овладеть знаниями:**

1. основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
2. психо-функциональные особенности собственного организма;
3. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Овладеть умениями:**

1. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
2. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
3. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать (навыки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,1 | 6,3 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 6 | 8 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 | 850 |
|  | Передвижение на лыжах 2000м | Без учета времени |  |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,3 | 9,7 |

***Требования к знаниям.***Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

**Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Система оценки планируемых результатов**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

        Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

        Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**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:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. 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

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |  |  |  |  |  |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

*Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

Согласно учебному плану МБОУ Исаевская ООШ на 2019-2020уч.г. программа рассчитана на 68 часов в расчете 2 часа в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком МБОУ ИсаевскаяООШ программа предусматривает 65 часов.

Часть уроков выпадает на праздничные дни 3 (24.02.2020,9.03.2020,.11.05.2019).

Темы, предусмотренные на данные даты, будут пройдены за счет уплотнения учебного материала.

Программа реализуется в течение одного года (2019 – 2020 уч. год).

В Программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) основные способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правила их выполнения; 2) основные способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции самоконтроля.

*Естественные основы*Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.   
Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.   
*Социально-психологические основы*  
Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.   
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.   
Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.   
*Культурно-исторические основы*Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.   
*Приемы закаливания*  
Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).   
*Волейбол*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.   
*Баскетбол*Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.   
*Гимнастика*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.   
*Легкая атлетика*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.   
*Кроссовая подготовка*  
Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

*Физическое совершенствование*

*Общая (базовая) физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики*: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. *Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

*Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. *Лыжные гонки:*Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения. *Легкая атлетика:* Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). *Волейбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика**  ***Беговые упражнения***  ***Прыжки***  ***Метание*** | 14 |
| 2 | **Спортивные игры**  ***Баскетбол***  ***Волейбол*** | 28 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | 14 |
| 4 | **Легкая атлетика** | 7 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Темы уроков** | **Кол-во часов** |
|  |  | **1 четверть Легкая атлетика** |  |
| 1 | 02.09 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Бег 30 м. | 1 |
| 2 | 03.09 | Бег 30 м. | 1 |
| 3 | 9.09 | Мониторинг. | 1 |
| 4 | 10.09 | Контрольные зачеты ВФСК ГТО. | 1 |
| 5 | 16.09 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 6 | 17.09 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | 23.09 | Бег 1000 м. | 1 |
| 8 | 24.09 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 9 | 30.09 | Многоскоки. (8 прыжков) | 1 |
| 10 | 01.10 | Бег 1500 м. | 1 |
| 11 | 07.10 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 12 | 08.10 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 |
| 13 | 14.10 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 14 | 15.10 | Бег 60 м. | 1 |
|  |  | **Баскетбол** |  |
| 15 | 21.10 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Передвижения и остановки. Прием мяча | 1 |
| 16 | **22.10** | Передвижения и остановки. Прием мяча. | 1 |
|  |  | **2 четверть** |  |
| 17 | 05.11 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 18 | 11.11 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 19 | 12.11 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 20 | 18.11 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 21 | 19.11 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| 22 | 25.11 | Совершенствование техники прием, ведения, передачи баскетбольного мяча. | 1 |
| 23 | 26.11 | Броски по корзине. | 1 |
| 24 | 02.12 | Двойной шаг. | 1 |
| 25 | 03.12 | Учебная игра под щитом. | 1 |
| 26 | 09.12 | Игра в нападении | 1 |
| 27 | 10.12 | Совершенствование техники игры. | 1 |
| 28 | 16.12 | Борьба за мяч. | 1 |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики.** |  |
| 29 | 17.12 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед. | 1 |
| 30 | 23.12 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | 24.12 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
|  |  | **3 четверть** |  |
| 32 | **13.01** | Кувырок назад. | 1 |
| 33 | 14.01 | Двойной кувырок вперед. | 1 |
| 34 | 20.01 | Стойка на лопатках с помощью рук. | 1 |
| 35 | 21.01 | Стойка на голове с помощью рук. | 1 |
| 36 | 27.01 | Мост из положения лежа. | 1 |
| 37 | 28.01 | Мост из положения стоя. | 1 |
| 38 | 03.02 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 |
| 39 | 04.02 | Упражнения на высокой перекладине | 1 |
| 40 | 10.02 | Опорные прыжки через спортивного козла ноги врозь. | 1 |
| 41 | 11.02 | Опорные прыжки, согнув ноги под себя. | 1 |
| 42 | 17.02 | Совершенствование техники опорного прыжка через спортивного козла ноги врозь. | 1 |
|  |  | **Волейбол** |  |
| 43 | 18.02 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения. | 1 |
| 44 | 25.02 | Стойки и перемещения. | 1 |
| 45 | 02.03 | Передача мяча сверху. | 1 |
| 46 | 03.03 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 47 | 10.03 | Прием мяча . | 1 |
| 48 | 16.03 | Передача мяча сверху через сетку. | 1 |
| 49 | 17.03 | Прием мяча . | 1 |
|  |  | **4 четверть** |  |
| 50 | 06.04 | Нападающий удар. | 1 |
| 51 | 07.04 | Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 52 | 13.04 | Передача мяча сверху через сетку. | **1** |
| 53 | 14.04 | Передача мяча сверху через сетку. | **1** |
| 54 | 20.04 | Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 55 | 21.04 | Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 56 | 27.04 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 57 | 28.04 | Бег эстафетный. | 1 |
| 58 | 27.04 | Бег спринтерский. | 1 |
| 59 | 12.05 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 60 | 18.05 | Кроссовая подготовка 1500 м.. | 1 |
| 61 | 19.05 | Мониторинг. | 1 |
| 62 | 25.05 | Контрольные зачеты по ВФСК ГТО. | 1 |
| 63 | 26.05 | Метание мяча из – за головы на дальность. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического совета  МБОУ Исаевская ООШ  №1 от 01.09. 2018г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  МБОУ Исаевская ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Л. Шевакова |