****

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 6 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 2018г.N345”
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 во время 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.

**Результаты освоения учебного предмета и система их оценки**

 ***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 двигательным навыкам и умениям:***

**Гимнастика:** стойка на голове и руках силой (мальчики); кувырок вперед, назад, поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

**Спортивные игры: *баскетбол*** (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); ***волейбол*** (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите ("углом вперед"), двусторонняя игра); ***футбол*** (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра);***ручной мяч*** (скрытая передача, броски из опорного положения с отклонением туловища, ловля и передача в движении в парах, в тройках с параллельным смещением, взаимодействия вратаря с защитником, обманные движения с уходом в сторону, двусторонняя игра).

**Легкая атлетика:** низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" и в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

**Кросс:** бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

По окончании 6 класса, обучающиеся должны:

**Освоить знания:**

1.основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

2.психофункциональные особенности собственного организма;

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

1. 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;

1. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
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 | 5,8 | 6,2 |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, см | 165 | 155 |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз |  6  | 9 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м  | 1100 |  900 |
|  | Передвижение на лыжах 2500м | Без учета времени |  |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,0 | 9,6 |

**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.

6 - класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |  |  |  |  |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
|  |  | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин.  | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр.  на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе**

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

Согласно учебному плану МБОУ Исаевская ООШ на 2019-2020уч.г. программа рассчитана на 70 часов в расчете 2 часа в неделю. В соответствии с учебным календарным графиком МБОУ ИсаевскаяООШ программа предусматривает 66 часов.

Часть уроков выпадает на праздничные дни 4.

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 саморегуляци и 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 Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

*Физическое совершенствование*

*Общая физическая подготовка: Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. *Легкая атлетика:* Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *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, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с увеличенной фазой полета (регулируется расстоянием между снарядом и «подкидным мостиком»). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки. Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине(мальчики): размахивания, подъемы в упор, перемахи левой (правой) вперед и назад, переходы в вис и из виса лежа на согнутых руках. Упражнения на брусьях (мальчики): наскоком выход в упор, ходьба на руках, фиксация упора угла, соскок с опорой о жердь, сед ноги врозь; (девочки): размахивание изгибами в висе на верхней жерди, наскок в упор на нижнюю жердь, перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом и опорой о жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. Л*ыжные гонки:* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Преодоления препятствий и небольших трамплинов. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. *Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *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 по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п /п** | **Раздел, тема** | **Кол- во часов** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1 | Легкая атлетика | 14 |
| 2 | Баскетбол | 14 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 4 | Волейбол | 14 |
| 5 | Легкая атлетика | 11 |
|  | Итого | 67 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Темы уроков** | **Кол – во часов** |
|  |  | **1 четверть Легкая атлетика** |  |
| 1 | 03.09 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Бег 30 м. | 1 |
| 2 | 06.09 | Бег 30 м. | 1 |
| 3 | 10.09 | Мониторинг. | 1 |
| 4 | 13.09 | Контрольные зачеты ВФСК ГТО. | 1 |
| 5 | 17.09 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности. | 1 |
| 6 | 20.09 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | 24.09 | Бег 60 м. | 1 |
| 8 | 27.09 | Бег 1000 м. | 1 |
| 9 | 01.10 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 10 | 03.10 | Многоскоки. (8 прыжков) | 1 |
| 11 | 08.10 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 12 | 11.10 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. | 1 |
| 13 | 15.10 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 14 | 18.10 | Эстафетный бег. | 1 |
|  |  | **Баскетбол** |  |
| 15 | 22.10 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 16 | 25.10 | Передвижения и остановки в баскетболе. | 1 |
| 17 | **05.11** | Прием мяча. | 1 |
| 18 | 08.11 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 19 | 12.11 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| 20 | 15.11 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча | 1 |
| 21 | 19.11 | Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча | 1 |
| 22 | 22.11 | Двойной шаг. | 1 |
| 23 | 26.11 |  Ведение баскетбольного мяча и бросок. | 1 |
| 24 | 29.11 | Броски по корзине. | 1 |
| 25 | 03.12 | Двойной шаг. | 1 |
| 26 | 06.12 | Учебная игра под щитом.  | 1 |
| 27 | 10.12 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 28 | 13.12 | Учебная игра в нападении. | 1 |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики** |  |
| 29 | 17.12 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед. | 1 |
| 30 | 20.12 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | 24.12 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 32 | 27.12 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
|  |  | **3 четверть** |  |
| 33 | 14.01 | Двойной кувырок вперед. | 1 |
| 34 | 17.01 | Двойной кувырок вперед. | 1 |
| 35 | 21.01 | Стойка на лопатках с помощью рук. | 1 |
| 36 | 24.01 | Стойка на голове с помощью рук. | 1 |
| 37 | 28.01 | Мост из положения лежа. | 1 |
| 38 | 31.01 | Стойка на голове с помощью рук. | 1 |
| 39 | 04.02 | Упражнения на низкой перекладине. | 1 |
| 40 | 07.02 | Упражнения на высокой перекладине | 1 |
| 41 | 11.02 | Опорные прыжки через спортивного козла ноги врозь. | 1 |
| 42 | 14.02 | Опорные прыжки, согнув ноги под себя. | 1 |
|  |  | **Волейбол** |  |
| 43 | 18.02 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения | 1 |
| 44 | 21.02 | Стойки и перемещения | 1 |
| 45 | 25.02 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 46 | 28.02 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 47 | 03.03 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 48 | 04.03 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 49 | 10.03 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 50 | 13.03 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 |
| 51 | 17.03 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 |
| 52 | 20.03 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 |
|  |  | **4 четверть** |  |
| 53 | 07.04 | Нападающий удар. | 1 |
| 54 | 10.04 | Нападающий удар. | 1 |
| 55 | 14.04 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 56 | 17.04 | Верхняя подача | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 57 | 21.04 | Старты и финиширование. | 1 |
| 58 | 24.04 | Бег 60 м. | 1 |
| 59 | 28.04 | Бег эстафетный. | 1 |
| 60 | 08.05 | Бег гладкий (змейкой). | 1 |
| 61 | 12.05 | Бег кроссовый 1000 м. | 1 |
| 62 | 15.05 | Челночный бег 4X9. | 1 |
| 63 | 19.05 | Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. | 1 |
| 64 | 22.05 | Контрольные зачеты ВФСК ГТО | 1 |
| 65 | 26.04 | Бег 60 м. | 1 |
| 66 | 29.04 | Бег эстафетный. | 1 |

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