Государственное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Новое Эштебенькино
муниципальный район Челно - Вершинский
Самарской области

Утверждена
приказом директора
№19 от 16.08.2021г.

Принято на педсовете
протокол № 1 от 16.08.2021 г.

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Новое Эштебенькино, CN=Яковлев П.С., E=n_eshteb_sch@samara.edu.ru
0085170b33f9f53630
2021.09.06 09:17:01+03'00'

Рабочая программа
по физкультуе 5- 9 класс.

Срок реализации: 5 лет
Составил: Коновалов Н.Ф.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных

проблем;

- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

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

– владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья:

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической*

подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД): личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование – составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

познавательные:

общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа

Повторение ранее изученного материала.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения.

Судейство игр: пионербол, лапта.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение

и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

логические – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

нравственно-этическая ориентация-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

планирование –ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

прогнозирование – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция –вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

управление коммуникацией –оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью..

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; мост из положения лёжа на спине; из упора присев кувырок вперёд до и.п.кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
Бег: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
Броски: большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.	Противопоказано

	Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	
Метание малого мяча: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
Кроссовая подготовка: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Лыжная подготовка

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции. *Повороты:* в движении; упором. *Спуски:* в низкой стойке. *Подъемы:* елочкой.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решении задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;

коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией –координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
ФУТБОЛ: Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двусторонняя игра.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Прикладно-ориентированная подготовка

Содержание темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа

Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными усложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД: личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Упражнения общеразвивающей направленности

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и сидя), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному

сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Примечание. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа

Повторение изученного в начальной школе материала.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Правила поведения на воде в открытых водоемах.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (102 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование – составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

познавательные:

общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников;

логические – устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения. Судейство игр: пионербол, лапта. **Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

логические – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

нравственно-этическая ориентация-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

планирование –ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

прогнозирование – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция –вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

управление коммуникацией –оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала, строить рассуждения, обобщать;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью..

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.		
Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; мост из положения лёжа на спине; из упора присев кувырок вперёд до и.п.кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости	Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения. Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
Бег: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
Броски: большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.	Противопоказано

	Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	
Метание малого мяча: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося
Кроссовая подготовка: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Лыжная подготовка

Ос	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции. *Повороты:* в движении; упором. *Спуски:* в низкой стойке. *Подъемы:* елочкой.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения. Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих

УУД: личностные:

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решении задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия;

коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

планирование учебного сотрудничества - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией –координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

Спортивные игры

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
ФУТБОЛ: Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двусторонняя игра.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

самоопределение- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

прогнозирование – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

контроль и самоконтроль –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

осуществлений учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

взаимодействие –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

познавательные:

общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

логические - устанавливать причинно-следственные связи.

Прикладно-ориентированная подготовка

Содержание темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа

Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; и перелезание с грузом и без; прыжки через препятствие.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными усложнениями. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), без усложнений, с включением дыхательных упражнений. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.

Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД: личностные:

нравственно-этическое ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

планирование – составлять план и последовательность действий;

прогнозирование – умение предвосхищать результат;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

познавательные:

общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

информационные - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

Упражнения общеразвивающей направленности

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и сидя), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному

сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Примечание. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование для 5 класса

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	**Знания о физической культуре**	**1**
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	*в процессе занятий по другим темам*
3.	**Физическое совершенствование:**	**101**
3.1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1
3.2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***	100
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	25
3.2.2.	легкая атлетика	30
3.2.3.	лыжные гонки	28
3.2.4.	Спортивные игры:	
	Баскетбол	17
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	*в процессе занятий по другим темам*
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	*в процессе занятий по другим темам*
	ИТОГО	**102**

Тематическое планирование для 6 класса

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	**Знания о физической культуре**	**1**
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	*в процессе занятий по другим темам*
3.	**Физическое совершенствование:**	**101**
3.1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1
3.2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***	100
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	24
3.2.2.	легкая атлетика	30
3.2.3.	лыжные гонки	28
3.2.4.	Спортивные игры:	
	Баскетбол	18
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	*в процессе занятий по другим темам*
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	*в процессе занятий по другим темам*
	ИТОГО	**102**

Тематическое планирование для 7 класса

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	**Знания о физической культуре**	**1**
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	*в процессе занятий по другим темам*
3.	**Физическое совершенствование:**	**101**
3.1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1
3.2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***	100
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	25
3.2.2.	легкая атлетика	30
3.2.3.	лыжные гонки	28
3.2.4.	Спортивные игры:	
	Баскетбол	17
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	*в процессе занятий по другим темам*
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	*в процессе занятий по другим темам*
	ИТОГО	**102**

Тематическое планирование для 8 класса

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	**Знания о физической культуре**	**1**
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	*в процессе занятий по другим темам*
3.	**Физическое совершенствование:**	**101**
3.1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1
3.2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***	100
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	25
3.2.2.	легкая атлетика	31
3.2.3.	лыжные гонки	28
3.2.4.	Спортивные игры:	
	Баскетбол	16
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	*в процессе занятий по другим темам*
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	*в процессе занятий по другим темам*
	ИТОГО	**102**

Тематическое планирование для 9 класса

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	**Знания о физической культуре**	**1**
2.	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	*в процессе занятий по другим темам*
3.	**Физическое совершенствование:**	**101**
3.1.	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	1
3.2.	***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***	100
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	26
3.2.2.	легкая атлетика	30
3.2.3.	лыжные гонки	28
3.2.4.	Спортивные игры:	
	Баскетбол	16
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	*в процессе занятий по другим темам*
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	*в процессе занятий по другим темам*
	ИТОГО	**102**