

Принята на заседании предметного методического объединения Протокол № <u>1</u> от <u>11.08.</u> <u>2021</u> г.	Проверена Зам. директора <u>Патокина А.В.</u> <u>11.08.2021г.</u>	Утверждена Директором ГБОУ школы-интерната № 17 г.о. Самара Коскова Г.А. Приказ от <u>11.08.</u> <u>2021</u> г. № <u>02-16-1/133</u>
--	---	--

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для 5 класса  
общеобразовательной школы  
на 2021-2022 учебный год

Составитель  
Учитель Рязанова Т.В.

САМАРА 2021



## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкульт. минутки, физические упражнения и игры на переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, **специфической 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.

Уроки физической культуры в средних классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе

**принципов** дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Содержание** программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

**Место предмета в учебном плане:** Курс «Физическая культура» в 5 классе рассчитан на 2 часа в неделю — 68 часов в год.

Данная программа не отличается от комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011 г.)

### **Нормативно-правовая база**

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

## Особенности организации учебного процесса

**Цели и задачи.** На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания,

способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом уроке.

### **Организационно-методические указания**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Начиная с пятого класса увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

**Контроль и оценка** в средней школе применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными



умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

Учитывая индивидуальные различия внутри даже одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно среди мальчиков и девочек.

### 3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	10
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8

#### **Базовая часть содержания программного материала.**

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**  
*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. 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, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны.* *Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

*Способы самоконтроля.* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (например «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое

проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1–2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

### **Вариативная часть содержания программного материала**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным

видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

## Тематическое планирование

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля
<i>1 четверть</i>							
1	<b>Основы знаний</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений.	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос
2	<b>Легкая атлетика Ходьба</b>	Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.	1	Обучение	Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Текущий
3		Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний.	1	Закрепление	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение», «Класс, стройся»	Правильно сочетать дыхания с движением	Текущий
4		Развитие координационных способностей, СУ, П/И	1	Совершенствование	ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу	Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.	КУ с учетом характера заболевания
5	<b>Метание</b>	Метание мяча с места на дальность отскока от стены	4	Обучение	ОРУ с теннисным мячом, СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель»	Уметь демонстрировать И.П. отведения руки для замаха	Текущий
6		Метание мяча на заданное расстояние в коридор 5-6 м		Закрепление	ОРУ для рук и плечевого пояса, СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.	Корректировка приемов метания	Текущий



7		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель		Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов – техника исполнения	Уметь демонстрировать технику в целом	КУ с учетом характера заболевания
8		Развитие силовых и координационных способностей.		Комплексный	Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П.	Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.	Текущий
9	<b>Прыжки</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	2	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. Многоскоки. Прыжки в длину с места – техника исполнения.	Уметь демонстрировать точность приземления	Текущий
10		Развитие скоростно-силовых способностей.		Совершенствование	ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места.	КУ с учетом характера заболевания
11	<b>Бег</b>	Спринтерский бег	4	Обучение и закрепление	Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м.	Знать л/а дистанции	Устный опрос
12		Спринтерский бег		Совершенствование	Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега.	КУ с учетом характера заболевания
13		Развитие скоростных способностей		Комплексный	Ору, су. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений. П.И. «вызов номеров»	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, координацию).	Текущий
14		Челночный бег		Закрепление	Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П.И «Пустое место»	Уметь выполнять челночный бег	КУ с учетом характера заболевания
15		Гладкий бег	2	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Круговая тренировка	Корректировка техники бега	Текущий

16		Развитие выносливости., повторение пройденного материала		Совершенствование	Бег на 1000 м. П.И. «Класс, мирно».	Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость)	Устный опрос
<i>2 четверть</i>							
17	<b>Основы знаний</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений	Знать требования инструкций	Фронтальный опрос
18	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Закрепление строевых упражнений	1	Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроения в движении.	Уметь выполнять перестроения	Текущий
19		ОРУ без предметов на месте и в движении	1	Закрепление	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах	Правильная демонстрация упражнений	КУ с учетом характера заболевания
20		ОРУ с предметами	1	Обучение	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с обручами, большим мячом, палками	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений	Текущий
21-22		Освоение и совершенствование висов и упоров	2	Комплексный	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине	Уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля.	Текущий
23		Опорные прыжки	1	Обучение	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Помощь и страховка, установка и уборка снарядов	Текущий
24		Акробатические упражнения	1	Закрепление	Кувырок вперед и назад с группировкой; стойка на лопатках. Круговая тренировка	Корректировка техники кувырков	КУ с учетом характера заболевания
25-26		Развитие координационных	2	Закрепление	СФП с гимнастической скамьей, на гимнастическом бревне, на	Уметь демонстрировать	Текущий

		способностей. Гимнастическая скамья			гимнастической стенке, брусьях, перекладине.	физические кондиции (гибкость, координацию)	
27		Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату.	1	Совершенствование	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Уметь демонстрировать физические кондиции (силу)	Текущий
28		Развитие скоростно силовых способностей	1	Совершенствование	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ	КУ с учетом характера заболевания
29		Развитие гибкости. Наклон из положения сидя	1	Комплексный	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Наклон из положения сидя	Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость)	КУ с учетом характера заболевания
<i>3 четверть</i>							
30	<b>Основы знаний. Лыжная подготовка</b>	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах.	Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности.	Фронтальный опрос
31-32		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход	2	Комплексный	Одновременный бесшажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты	Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Текущий
33-34		Попеременный двухшажный ход	2	Обучение и закрепление	Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. П.И. «Слалом»	Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и выносливость)	Текущий
35-36		Повороты переступанием	2	Обучение	Повороты переступанием через пятку и через носок. Полоса препятствий	Корректировка техники поворотов переступанием	КУ с учетом характера заболевания
37-38		Подъем «лесенкой», «полу- елочкой»	2	Обучение и закрепление	Подъем «лесенкой» и «полу-елочкой» в подъемы разного уклона. Эстафеты	Знать способы передвижения в подъем и со спуска	Текущий

39-40		Торможение «плугом»	2	Закрепление	Торможение «плугом». Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска	Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать	Текущий
41		Прохождение дистанции 3 км	1	Совершенствование	Прохождение дистанции 3 км на время	Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости	КУ с учетом характера заболевания
42-43	<b>Спортивные игры Баскетбол.</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Умеет передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот и ускорение с мячом	Текущий
44		Ловля и передача мяча	1	Обучение	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	Корректировка техники ловли и передачи мяча	Текущий
45		Техника ведения мяча	1	Закрепление	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	Знает и выполняет разные виды ведений	КУ с учетом характера заболевания
46		Техника бросков мяча	1	Закрепление	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)	Текущий
47		Индивидуальная техника защиты	1	Обучение	Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча	Технически правильно выполняет элементы	Текущий
48		Техника владения мячом и развитие координационных	1	Закрепление	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Умеет применять ранее освоенные технические приемы	Текущий

		способностей					
49		Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча	Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации	КУ с учетом характера заболевания
50		Тактика игры	1	Обучение	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства	Знает значение тактики игры, правила судейства	Устный опрос
51		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Закрепление	СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)	Текущий
52		Развитие кондиционных и координационных способностей	1	Совершенствование	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных И.П. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Игра по упрощенным правилам	Овладение навыком судейства	Текущий
<i>4 четверть</i>							
53	<b>Волейбол</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Обучение	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу	Знает основные стойки, способы перемещения по площадке	Текущий
54		Прием и передача мяча	1	Обучение	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку	Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и координация)	Текущий
55		Нижняя прямая подача	1	Обучение	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Корректировка техники нижней прямой подачи	КУ с учетом характера заболевания
56		Развитие	1	Закрепление	Подвижные игры, эстафеты с	Уметь	Текущий

		скоростных и скоростно-силовых способностей			мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила)	
57		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комплексный	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощенным правилам	Демонстрирует технику перемещений и владений мячом, знает правила игры	Текущий
58		Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Совершенствование	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства	Текущий
59	<b>Футбол</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Обучение	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	Знает специализацию игроков	Фронтальный опрос
60		Удары и остановка мяча	1	Обучение	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)	Текущий
61		Техника ведения мяча	1	Закрепление	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой	Корректировка техники ведения мяча	Текущий
62		Техника ударов по воротам	1	Обучение	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря	Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация)	КУ с учетом характера заболевания
63		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Комплексный	СФП, круговая тренировка. Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом.	Уметь демонстрировать технику в целом	Текущий

64		Вбрасывание мяча	1	Обучение	Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство.	Корректировка техники вбрасываний	Текущий
65		Челночный бег с ведением мяча	1	Закрепление	Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Судейство	Уметь демонстрировать физические кондиции (сила)	КУ с учетом характера заболевания
66-67		Техника владения мячом и развитие координационных способностей	2	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам	Знает правила игры, владеет навыком судейства	Текущий
68	<b>Основы знаний</b>	Итоговый урок	1	Комплексный	Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях.	Знает основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях	Фронтальный опрос

### **Список литературы для учителя**

- ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 5-9 классы, М.; - Просвещение 2011г.
- Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9е изд. — М. : Просвещение, 2021.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. «Первое сентября» 2002 г.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г

### **Список литературы для обучающихся**

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-9 классов основной школы. Москва «Просвещение» 2011г



### Уровень физической подготовленности учащихся 11-14 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17