

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (ФГОС)**

Уровень образования (класс) 5- 6 класс

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Используемый УМК *учебник ФГОС основного общего образования «Физическая культура»*

*М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-7 классы*

Программа разработана на основе *рабочей программы «Физическая культура» учащихся 5-9 классов. Автор В.И.Лях: издательство Москва «Просвещение», 2014 г.*

Разработчик рабочей программы:  *Уткина Г.Р. учитель физической культуры,* лицей №28 г. Орла, 2016г.

***Место учебного предмета в учебном плане школы***

Физическая культура, как учебный предмет. входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5-6 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

***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» в 6 классе 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.

***Содержание учебного материала* *(68 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. | | |

Теория используется как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала

**Теоретические темы**

1 Основы безопасности и профилактики травматизма (Теория) с использованием ИТ

2. Физическая культура и Олимпийское движение (теория с использованием ИТ)

3. История гандбола и его развитие (видео и презентация)

4. Техника игры (видео , презентации)

5. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.(теория)

6. . Терминология спортивных игр и техника владения мячом (теория с использованием ИТ)

7. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе(видео , презентации)

8. Познай себя (теория с презентацией)

9. Бросок мяча в движении (теория с ИТ)

10. Терминология тактики нападения и защиты в волейболе(теория с ИТ)

11. Страницы истории

12 ЗОЖ.

13.  Связь физкультуры с другими предметами

14. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.

15. Правила развития физических качеств.

16. Основы выполнения гимнастических упражнений.

17. Правила и организация избранной спортивной игры.

**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.  **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; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. | 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 |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера*: *опорный прыжок*через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | Противопоказано | Противопоказано |
| *Упражнения на низкой перекладин*е: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС). | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.  Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки |
| *Равновесие (девочки*) И.П. – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.  Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов. |
| *Упражнения на брусьях (низкие)*  М Прыжком упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и два маха назад – и махом вперед соскок  Д В висе на верхней размахиванме – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой)в хват снизу соскок с поворот. на 90 º | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.  Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки |
| *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.  Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный) | Противопоказано |
| *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.

**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. | | |
| *Баскетбол*: ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | 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. |
| *Волейбол*: подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 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. |
| *Гандбол*: ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча после ведения и остановки; прыжок с двух шагов, с трёх шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в ворота; правила игры; игра в гандбол по упрощенным правилам («Мини-гандбол»). | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональнуюнагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, с незначитель-ными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональнуюнагрузку 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; лазание 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 седах), 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.

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.*

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Всего часов |
| 1. | **Знания о физической культуре** | *в процессе занятий по другим темам* |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | *в процессе занятий по другим темам* |
| 3. | **Физическое совершенствование:** |  |
| 3.1. | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | *в процессе занятий по другим темам* |
| 3.2. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*** | **34** |
| 3.2.1. | гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 3.2.2. | легкая атлетика | 20 |
|  | **Спортивные игры:** | **34** |
| 3.2.4 | гандбол | 12 |
| 3.2.5 | баскетбол | 12 |
| 3.2.6 | волейбол | 10 |
| 3.2.8. | Прикладно-ориентированная подготовка | *в процессе занятий по другим темам* |
| 3.2.9. | Упражнения общеразвивающей направленности | *в процессе занятий по другим темам* |
|  | **ИТОГО** | **68** |

**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.*