Министерство образования и науки Самарской области

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области «Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»

Итоговая работа
По модулю вариативной части курсов повышения квалификации

По теме
адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»,
9 класс для детей с задержкой психического развития

C=RU, O=ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город» пос. Придорожный, CN=Кильдюшкин В.М., E=ugsch@samara.edu.ru
00df320ac216521497
2024.01.25 11:26:58+04'00'

Сроки обучения:
15.02.2021 -19.02.2021 года

Выполнил:
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ ОЦ "Южный город"
Саблин Сергей Владимирович

Самара 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии:

- с федеральным законом №273 от 29 декабря 2012г «Об образовании в РФ»;
- ПИСЬМОМ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ "МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ"
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5 - 9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Учебник: Физическая культура 5-9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций В. И. Лях. Просвещение 2016г.

Рабочая программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ЗПР (задержка психического развития). Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандарт.

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.

5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.

6. У детей с ЗПР наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)

7. Дети с задержкой психического развития вида значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление.

8. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. То есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой документ, характеризующий главные цели и задачи обучения, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - с задержкой психического развития (далее - ЗПР), - с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Программа предназначена для обучающихся с задержкой психического развития, способных усвоить адаптированную образовательную программу основного общего образования в условиях инклюзивного обучения при создании специальных условий. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого-педагогической помощи. Педагоги, работающие с детьми, которые имеют нарушение развития, планируют свою работу, учитывая, как требования образовательной программы, так и особенности психического развития определенной категории детей.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР–наиболее многочисленная среди детей ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических

факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в

Получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество 102 часа. На реализацию программы отводится 3 часа в неделю.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с целями, которые определены стандартом.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного 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. В настоящей программе вариативная часть направлена на популяризацию игровых видов спорта (баскетбол, футбол, волейбол), а также на формирование положительного отношения к сдаче норм ГТО.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающимся с ЗПР , которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Цель программы 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.

Задачи:

-создание правильной осанки;
-обучение основам базовых видов двигательных действий;
-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
-углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.
-укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
-освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
-развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
-приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;
-воспитание морально-волевых качеств
-воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

-обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с зпр

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
5. Исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
6. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
7. Овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
8. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
9. Овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

II. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы-обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий,согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.

2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы)

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации

исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения, текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета в учебном плане. Согласно учебного плана ГБОУ СОШ на изучение физической культуры в 9 классах отводится по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели)

Примерное распределение программного материала (в учебных часах)

Разделы и темы	5-9 класс
Основы знаний о физической культуре	3
Способы деятельности	3
Физическое совершенствование: • *здоровьеформирующие системы физического воспитания* • *оздоровительная* и корригирующая гимнастика • *физическая подготовка*	96 37 23 36

Планируемые результаты изучения предмета

В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся ***<u>научатся:</u>***

в <u>сфере предметных результатов</u>

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
-организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
-выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,
учитывающих индивидуальные способности и особенности;
-выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
-оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
-пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
-пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
-выполнять прыжок в длину с места
-метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
-метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

Содержание адаптированной программы для детей с ЗПР

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
-

Медико - педагогический контроль

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 40-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Результаты работы по оздоровлению и физической подготовке учащихся должны ежегодно обсуждаться на педагогических советах школы.

. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы "А".

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» на 9 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Деятельность учащегося	Дата

1	**Легкая атлетика (16 ч)**					
1. 1	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. На овладение техникой спринтерского бега.	Изучение нового материала	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Техника спринтерского бега	Научиться строевой подготовке и правильной техники спринтерского бега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение техники спринтерского бега К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1. 2	Высокий старт. Бег с ускорением от 30-40 метров.	Комплекс-ный	Как правильно делать высокий старт. Правильная техника метания набивного мяча.	Научиться выполнять высокий старт и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение высокого старта и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
1. 3	КУ – Высокий старт. Бег на результат 60 метров. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Комплекс-ный	Правильный высокий старт. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять высокий старт . Научиться входить в старт и технике метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное высокий старт и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
1. 4	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Повторение	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	

			выполнить на оценку метание набивного мяча.		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1. 5	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Компл екс-ный	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1. 6	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Компл екс-ный	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
1. 7	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Комби ниро-ванный	Как правильно вы-полнить бег 60 м. на результат. Как пра-вильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.:	

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
1. 8	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Учётный	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
1. 9	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Комплекс-ный	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
1. 10	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Учётный	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	
1.	Техника метания мяча.	Комплекс-	Как правильно выполнить	Научиться метанию мяча и бегу на	Р.: применять упражнения малого	

11	Развитие выносливости, бег до 10 мин.	ный	технику метания мяча. Как развить выносливость.	выносливость.	мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
1. 12	Бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Комплекс-ный	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
1. 13	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Комплекс-ный	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
1.	КУ - техника метания мяча.	Комплекс-	Как правильно выполнить	Научиться метанию мяча и бегу на	Р.: применять упражнения малого	

14	Развитие выносливости, бег до 8 мин.	ный	технику метания мяча. Как развить выносливость.	выносливость.	мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
1. 15	КУ - бег 2000 м. Совершенство вание передачи эстафетной палочки.	Компл екс-ный	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 2000 м. Как совершенствова ть технику передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
1. 16	На развитие координационн ых способностей. Работа на координационн ой лестнице.	Компл екс-ный	Выполнение основ-ных координацион-ных перемещений На координацион-ной лестнице.	Научиться работать на координационной лестнице.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение координационных элементов и движений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения сложных координационных упражнений.	
2	**Спортивные игры. Баскетбол (6 ч)**					

2. 1	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Стойки игрока. Основы перемещений	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать основные стойки и перемещения.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
2. 2	Остановки на две ноги и на раз, два.	Комплекс-ный	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
2. 3	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенство-вание техники ведения мяча.	Комплекс-ный	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	

2. 4	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Комплекс-ный	Как правильно вы-полнить на оценку технику ведения мяча. Как совершен-ствовать технику передачи мяча.	Научиться выпол-нять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
2. 5	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Комплекс-ный	Как правильно вы-полнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
2. 6	Совершенство-вание техники бросков в кольцо. Развитие двига-тельных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Учётный	Как выполнить совершенствова ние техники бросков в кольцо. Как разви-тие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
3	**Спортивные игры. Волейбол (6 ч)**					
3.	ТС и ТБ по разделу.	Изучение	Как вести себя на уроке по	Научиться играть в подвижные игры по	Р.: применять правила подбора	

1	Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	нового материала	волейболу. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
3. 2	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Комплексный	Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Научиться разви-вать координаци-онные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
3. 3	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Комплексный	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
3. 4	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Комплексный	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	

					К.: соблюдать правила безопасности.	
3.5	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Комплекс-ный	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
3.6	На освоение технике нижней подачи	Учёты й	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	
4	**Гимнастика (10 ч)**					
4.1	На освоение строевых упражнений	Комплекс-ный	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	

4. 2	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Комплекс-ный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
4. 3	На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Комплекс-ный	Как правильно работать с предметами.	Научиться работать с гантелями мальчикам , а девочкам обручами и булавами.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
4. 4	На совершенство-вание. Висов и упоров.	Комплекс-ный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в висах и упорах.	Научиться правильно делать висы и упоры.	Р.: включать упражнения на висы и упоры, в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
4.	На освоение прыжков.	Комплекс-	Как правильно делать вскоки и	Научиться делать вскок и соскок на	Р.: включать упражнения на	

5		ный	соскоки на козла.	козла (козел в ширину 80-100 см)	прыжки через козла в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
4.6 4.7 4.8	На освоение акро-батических упражнений	Компл екс-ный	Как правильно делать кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Научиться делать кувырок назад и вперед , стойку на лопатках.	Р.: включать кувырки в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на кувырок вперед и назад. К.: соблюдать правила безопасности.	
4.9	На развитие координационн ых способностей.	Компл екс-ный	Как правильно работать на координационн ой лестнице	Научиться работать на координацион-ной лестнице	Р.: применять упражнения координационной направленности для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение координационных передвижений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на	

					координационной лестнице.	
4. 10	КУ- два кувырка вперед, один на-зад, мостик, рондо и все это в связке синхронно.	Комби ниро-ванный	Как правильно делать связку из пяти и шести элементов.	Научиться делать связки.	Р.: включать акробатические связки в упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатических связок. К.: соблюдать правила безопасности.	
5	**Спортивные игры. Волейбол (9 ч)**					
5. 1	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Изучен ие нового матери ала	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	
5. 4 5. 5	Совершенствов ание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Повтор ение	Как совершенствова ть стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
5.	Совершенство-вание техники набрасывание	Компл ексный	Как совершенствова ть технику	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать	

6 5. 7	мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.		набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	приема и передачи мяча сверху.	технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
5. 8 5. 9	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
5. 10 5. 11	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Комплексный	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
6	**Спортивные игры. Баскетбол (8 ч)**					
6.	ТС и ТБ по разделу баскетбол.	Изучение нового	Как правильно вести себя на уроке по	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий	

1 6. 2	Совершенствование передачи мяча от груди.	материала	баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.		баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
6. 3 6. 4	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Комбинированный	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
6. 5 6. 6	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	
6. 7 6. 8	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Комбинированный	Как правильно выполнить на оцен-ку технику ведения мяча. Как совершен-ствовать технику передачи мяча.	Научиться выпол-нять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	

					совместного освоения технических действий.	
6. 9	Новогодние веселые старты.	Комби ниро-ванный	Как правильно вести себя на веселых стартах.	Научиться новым элементам и передвижениям на этапах в команде.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	
7	**Лыжная подготовка (15 ч)**					
7. 1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
7. 2	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Повторение	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	

					К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7.3	Техника одновре-менного двухшажного хода на оценку. Совершенство-вать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 2 км.	Учётный	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7.4	КУ - техника бесшажного одновременного хода.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
7.5	Подъем елочкой на склоне 45˚	Комплексный	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚ Как правильно выполнит технику спусков. Как	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую	

			преодолеть дистанцию 2 км.		нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7. 6	Подъем елочкой на склоне 45˚	Комплексный	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45˚ Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 3 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
7. 7	Техника спусков. Дистанция 3 км.	Комплексный	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	

7. 8	КУ - техника подъема елочкой. Совершенство-вать технику торможения плугом. Дистан-ция 3 км.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершен-ствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 3 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7. 9	КУ - техника подъема елочкой. Совершенство -вать технику торможения плугом. Дистан-ция 3 км.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенство-вать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 3 км.	Научиться выпол-нять торможение плугом, подъем елочкой и приме-нить в передвиже-ние на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7. 10	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

					передвижения на лыжах.	
7. 11	Совершенство-вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Учётный	Как совершен-ствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7. 12	Совершенство-вать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Учётный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7. 13	Соревнования на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	Комплексный	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 2км., М – 3км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	

					сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
7. 14	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Комплексный	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
7. 15	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Комплексный	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
9	**Спортивные игры. Футбол (11 ч)**					
9. 1	ТС и ТБ по разделу футбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по разделу футбол. Как развить двигательные качества по	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу футбол и развивать двига-тельные качества по средствам ОРУ. Научиться правиль-но выполнять стойку	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом П.: моделировать технику действий и приемов футболиста.	

	футболиста		средствам ОРУ.	футболиста.	К.: соблюдать правила безопасности.	
9. 2	Техника передви-жения с мячом перед собой. Техника приема и передачи мяча стопой	Комплексный	Как совершенствовать прием мяча стопой.	Научится правильно выполнять стойку футболиста.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.	
9. 3	Совершенство-вание техники передачи. Оста-новки мяча как левой так и правой ногой.	Комплексный	Как совершенствовать технику остановки мяча.	Научиться технике остановки мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
9. 4	Совершенствование основ удара по мячу правой и левой ногой.	Комплексный	Как совершенствовать технику удара правой и левой ногой.	Научиться технике удара по мячу правой и левой ногой. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в	

					процессе совместного освоения технических действий футболиста.	
9. 5	Техника ловли мяча на воротах.	Комплексный	Как правильно выполнить ловлю мяча.	Научиться качественно, выполнять технику ловли мяча на воротах.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.	
9. 6	Совершенствование техники приема и передачи мяча от ворот.	Комплексный	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча.	Научится технике приема и передачи мяча.	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
9. 7	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование передач на скорости.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку технику передачи в парах.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	

9. 8	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование основ передач на скорости в движении.	Комплексный	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах.	Научиться приему и передачи мяча в парах с правой и левой ногой.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола	
9. 9	КУ – удар по воротам с 11 метров.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку удар с 11 метров.	Научиться качественному выполнению удара с 11 метров.	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
9. 10	Развитие двига-тельных качеств по средствам игры в лапту. Подведение ито-гов по разделу футбол. Учебная игра.	Комплексный	Как развить двигательные качества по средствам СФУ футболиста Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в футбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ футбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила	

					безопасности.	
10	**Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)**					
10.1	На освоение строевых упражнений	Изучение нового материала	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять строевые упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	
10.2	На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов на месте и в движении	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться качественно выполнять общеразвивающие упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
10.3	На освоение общеразвиваю-щих упражнений без предметов на месте и в движении.	Комплексный	Как правильно работать с предметами.	Научиться работать с гантелями мальчикам , а девочкам обручами и булавами.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	

					процессе совместного освоения беговых упражнений.	
10.4	На совершенство-вание. Висов и упоров.	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в висах и упорах.	Научиться правильно делать висы и упоры.	Р.: включать упражнения на висы и упоры, в различные формы занятий физической культурой. П.: применять висы и упоры для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
10.5	На освоение прыжков через гимнастического козла.	Комплексный	Как правильно делать вскоки и соскоки на козла.	Научиться делать вскок и соскок на козла (козел в ширину 80-100 см)	Р.: включать упражнения на прыжки через козла в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выпол-нение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
10.6 10.7 10.8	На освоение акробатических упражнений	Комплексный	Как правильно делать кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Научиться делать кувырок назад и вперед , стойку на лопатках.	Р.: включать кувырки в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выпол-нение упражнений на кувырок вперед и назад. К.: соблюдать	

					правила безопасности.	
10 .9	На развитие координационн ых способностей.	Компл ексный	Как правильно работать на координационн ой лестнице	Научиться работать на координационной лестнице	Р.: применять упражнения координа-ционной направленности для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение коорди-национных передвижений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на координационной лестнице.	
10 .1 1	КУ- два кувырка вперед , один назад ,мостик, рондо и все это в связке синхронно.	Компл ексный	Как правильно делать связку из пяти и шести элементов.	Научиться делать связки.	Р.: включать акробатические связки в упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатических связок. К.: соблюдать правила безопасности.	
10 .1 2	На освоение строевых упражнений	Повтор ение	Как правильно выполнять строевые перестроения .	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	

					К.: соблюдать правила безопасности.	
11	**Легкая атлетика (10 ч)**					
11.1	Метание. Набивной мяч. Прыжок в высоту	Комплексный	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	
11.2	Старт. Метание.	Комплексный	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
11.3	Разгон. Выносливость. Бег.	Комплексный	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5до 7мин.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 7 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития	

					физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
11.4	Старт. Прыжки.	Учётный	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	
11.5	Бег на короткую дистанцию. Прыжок.	Учётный	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. ое ых К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	
11.6	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Комплексный	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 7 мин.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	

11.7	Метание мяча.	Комплексный	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
11.8	Прыжок в длину. Эстафета.	Комплексный	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	
11.9	Метание мяча. Бег на выносливость.	Комплексный	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	

11.10	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Комплексный	Бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносли-вость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	1
5.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
6.	Научно-популярная и художественная литература по физической	+

	культуре, спорту, Олимпийскому движению	
7.	Методические издания по физической культуре для учителей	+
8.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	+
9.	Плакаты методические	+
10.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	+
11.	Стенка гимнастическая	9
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	9
13.	Маты гимнастические	10
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	7
15.	Мяч малый (теннисный)	10
16.	Скакалка гимнастическая	40
17.	Мяч малый (мягкий)	8
18.	Палка гимнастическая	15
19.	Обруч гимнастический	40
20.	Номера нагрудные	+
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
22.	Мячи баскетбольные	15
23.	Жилетки игровые с номерами	+
24.	Сетка волейбольная	1
25.	Мячи волейбольные	5
26.	Мячи футбольные	5
27.	Аптечка медицинская	1

Программно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» (5-9кл.)
2019-2020 учебный год

Класс	Программа	Учебник	Аннотация к УМК
	Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, М.: Просвещение, 2007-2012.	«Физическая культура. 5–9 классы» (автор – В.И. Лях).	В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
5. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
11. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)

12. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

13. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.

14. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.

15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

16. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)

17. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

18.Авторская программа: Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 классы: Примерные учебные программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы : для общеобразовательных учреждений.- 4-е изд,- М.: «Просвещение», 2011-136 ст.

19. Учебник, рекомендованный к использованию в образовательной деятельности (приказ Министерства просвещения Российской Федерации №345 от 28.12.2018г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» в ред.приказов Министерства просвещения Российской Федерации №233 от 08.05.2019г., №632 от 22.11.2019г., №249 от 18.05.2020г.).

Приложение 1

Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы

Учащиеся специальной медицинской группы (подгруппа А и подгруппа Б) занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся специальной медицинской группы формируют три учебных группы: первая группа — 7—11 лет, вторая группа — 12—14 лет и третья группа — 15—17 лет. Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой).

Уроки физической культуры для учащихся специальной медицинской группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах.

Основной формой занятий с учащимися специальной медицинской группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой. По своей педагогической направленности эти уроки носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока, в зависимости от возраста учащихся, может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части урока, необходимо руководствоваться тем, что период вырабатывания организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Следовательно, для достижения оптимального уровня работоспособности для старшеклассников необходимо выделять больший объем времени. Основным содержанием подготовительной части урока

являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его вырабатывания, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140—150 уд./мин.

Основная часть урока предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. Учитывая, что по своей педагогической направленности уроки физической культуры в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента. Первый фрагмент связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией). Второй фрагмент включает в себя задачи по обучению школьников новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием. Третий фрагмент соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий. Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корригирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем учащиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом школьники на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на уроке не планируется обучение новым упражнениям, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корригирующей направленностью. Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном уроке не предусматривается, например, решение задач углубленного разучивания, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи

начального обучения, задачи совершенствования. В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены учащимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом учитель наблюдает за учащимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений. Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для учащихся подгруппы А тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для учащихся подгруппы Б — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части урока, учитель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, которую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов х 4 = 80 уд./мин).
2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.
3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

В заключительной части урока, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением учащимися. Например, в качестве домашнего задания дается комплекс упражнений на гибкость. Учитель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с учащимися. Если есть необходимость, учитель осуществляет индивидуальную коррекцию предлагаемого задания.

Приложение 2

Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе занятий физической культурой.

Медицинский работник образовательного учреждения систематически, не реже 1 раза в месяц, посещает занятия физической культурой для оценки влияния нагрузки на функциональное состояние организма обучающихся. Оценивается характер физиологической кривой и внешние признаки утомления в течение занятия, гигиенические условия его проведения, а также одежда и обувь занимающихся. Особое внимание уделяется профилактике травматизма.

Физиологическая кривая занятия определяется по ЧСС одного из обучающихся перед занятием, после окончания вводной части, в основной части (не менее трех раз) и в конце заключительной части занятия.

При выполнении физических нагрузок в основной части занятия ЧСС у обучающихся специальной медицинской группы "А" не должна превышать 120 - 130 уд./мин. в начале учебного года с постепенным увеличением физических нагрузок до 130 - 150 уд./мин. к концу первого полугодия.

Выполнение физических упражнений при ЧСС 130 - 150 уд./мин. является наиболее оптимальным для кардио-респираторной системы в условиях аэробного дыхания и дает хороший тренирующий эффект. Учитывая, что большинство обучающихся специальной медицинской группы "А" страдают гипоксией и не адаптированы к интенсивным физическим нагрузкам, выполнение физических упражнений при ЧСС выше 150 уд./мин. не рекомендуется.

Осуществляя контроль, медицинский работник должен обращать внимание на внешние признаки утомления и степень их выраженности (таблица 2).

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении Относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное

Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Приложение 3

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия, имя, отчество ___Ученица «Х»_____

Дата и год рождения __13 августа 2005_____

Дневник начат (дата и год) ____1 декабря 2020_____

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
I	**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**		ЗАПОЛНЯЕТСЯ 1 РАЗ В МЕСЯЦ																																
	Длина тела, см			165																															
	Масса тела, кг			51																															
	Окружность грудной клетки, см:			84																															
	в покое			84																															
	при вдохе			92																															
	при выдохе			82																															
	Окружность, см:																																		
	шеи			31																															
	талии			58																															
	плеча (бицепс)			23																															
	бедра			50																															
	голени (икроножная мышца)			29																															
II	**САМОЧУВСТВИЕ**		ЗАПОЛНЯЕТСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ																																
	Сон			х	х	х	х	х	у	у	у	х	х	х	у	у	у	у	х	у	х	у	у	х	у	у	у	у	у	у	у	у	у		
	Аппетит			х	х	х	у	у	у	у	у	х	х	у	у	у	у	у	х	у	х	у	у	х	у	п	у	у	у	у	у	у	у		
	Настроение			у	у	у	у	у	у	у	у	х	х	х	у	у	у	у	х	у	х	у	у	х	у	п	у	у	п	х	у	у	у		
	Желание заниматься			у	п	у	у	у	у	у	у	х	х	х	у	у	п	у	х	у	х	у	у	х	у	п	у	у	п	п	п	у	у		
	Работоспособность			у	п	у	у	п	у	п	у	х	п	х	у	у	п	у	у	п	у	у	у	у	у	п	у	у	п	п	п	у	у		

	Боль в мышцах			-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ПУЛЬС (утром / вечером)			73	77	74	76	74	73	71	71	74	76	74	77	70	70	71	72	69	72	76	78	73	76	68	70	74	69	70	70	76	73		

III	**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**		ЗАПОЛНЯЕТСЯ 2 РАЗА В ГОД (в начале учебного года и в конце учебного года)		
			СОБСТВЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	УРОВЕНЬ	
	Прыжки в длину с места, см		177	х	
	Челночный бег 3х10м, сек		10.2	х	
	Наклон вперед из положения сидя (гибкость), см		16 см	х	
	Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз		87	у	
	Подтягивание, кол-во раз		11	у	

ПРИМЕЧАНИЕ. **О** – отлично, **Х** – хорошо, **У** – удовлетворительно, **П** – плохо.