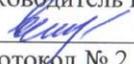


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Администрация городского округа Королев Московской области

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей физической культуры, ОБЖ
Руководитель ШМО
 Елизаров В.А.
Протокол № 2
от 17.11.2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Подлесных М.Н.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ОВЗ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
учебного предмета
по физической культуре
для 9 класса

Составили: учителя ШМО физической культуры

Королёв 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 класса составлена на основе:

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
- Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 5;
- Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
- Учебный план МБОУ СОШ № 5 г. на 2022-2023 учебный год;
- УМК по физической культуре
- Рабочая программа ориентирована на использование **учебника** -под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-9 классы» под издательством Просвещение, 2020 года

Адаптированная рабочая программа для обучающихся разработанная на основе ФГОС ООО и адаптированная для обучающихся ОВЗ с задержкой психического развития (ЗПР). Инклюзивное образование предполагает принятие учеников с ограниченными возможностями здоровья как любых других детей в классе, включение их в одинаковые виды деятельности, вовлечение в коллективные формы обучения и групповое решение задач, использование стратегии коллективного участия – игры, совместные проекты, лабораторные, полевые исследования и т.д. Инклюзивное образование расширяет личностные возможности всех детей, помогает развить гуманность, толерантность, готовность помогать сверстникам. Ориентируюсь на организацию успеха ребёнка в учебной деятельности, путем опоры на его положительные, сильные качества. Контрольные задания внесены изменения, при необходимости, представлены ребенку в форме наиболее удобной для него. Выбор одного из нескольких предложенных вариантов ответа. Практическая часть упрощается. Все оборудование и дидактические материалы, ориентированные на удовлетворение

особых образовательных потребностей, не являются узкоспециализированными и могут использоваться детьми без инвалидности и статуса ОВЗ для реализации индивидуально-дифференцированного подхода.

Цель Программы:

Формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие **Задачи Программы:**

1. Развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС) .
2. Формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
3. Развитие системы организации воспитательной деятельности
4. Совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
5. Содействие развитию комфортной образовательной среды
6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
7. Овладение школой движения;
8. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
10. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
11. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.
12. На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;

- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Обучающиеся, имеющие подготовительную медицинскую группу здоровья, занимаются по данной программе с учетом рекомендаций медицинского работника и варьированной нагрузкой. Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	12
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	14
2.1	Спортивные игры	8
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	4
Итого		68

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п/п	вид программного материала	кол - во часов	четверть					
			I	II	III	IV	V	VI
1.	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока					
2.	Спортивные игры	28	2	10	-	-	10	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-		12	-		-
4.	Лёгкая атлетика	16	8		-	-		8
5.	Лыжная подготовка	12	-		-	12		-
	ИТОГО:	68	10	10	12	12	10	14

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

В системе проводятся контрольные точки 6 раз в год.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- повышение качества образования.
- совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
- увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
- совершенствование системы стимулирования обучающихся.
- разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
- разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
- снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
- увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
- разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
- создание здоровье берегающей среды.
- расширение практики использования здоровье берегающих технологий.
- сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
- положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
- расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (понятие физической нагрузки и ее контроль; личная гигиена подростков, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; Олимпийские принципы, правила, символика); социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закалывания и способов самоконтроля.

Тематические уроки - Достижения в различных видах спорта спортсменами г.Королева. Олимпийское движение в г. Королеве
Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в обще-развивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в

равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Ф.К.

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю олимпийского движения;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля;
- знать способы организации самостоятельных занятий и правила использования спортивного инвентаря;
- знать правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении;
- владеть техникой ведения мяча и выполнять броски мяча;
- уметь выполнять индивидуальную технику защиты;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- владеть техникой выполнения нижней подачи;
- выполнять прямой нападающий удар;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Футбол (мини-футбол)

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- знать игровые действия вратаря;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища с ходьбой;
- уметь выполнять небольшие комплексы ОРУ с предметом и без;
- уметь выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» (Юн), прыжок боком с поворотом на 90*;
- выполнять кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 5 – 7 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 400м, Юн – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать малый мяч на дальность и в цель с места и разбега;
- уметь выполнять бросок набивного мяча двумя руками;
- уметь пробегать 1000м и 2000м на результат.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать и уметь показать технику попеременного двухшажного хода;
- выполнять одновременные ходы;
- знать особенности техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант);
- знать и уметь показать технику конькового хода;
- выполнять торможение «плугом» и поворот в движении «упором»;
- уметь проходить дистанцию 3,5 км в среднем темпе;
- уметь проходить дистанцию 2км на результат изученными ходами.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Качество образовательной деятельности оценивается как совокупность следующих направлений:

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-

	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Календарно-тематическое планирование рабочей программы по физической культуре 7 класс

№ урока	Дата проведения урока					Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме
	План	Факт					
		9А	9Б	9В			
І Триместр							
І модуль							

1	1 нед. Сен.					Техника безопасности. Достижения спортсменов г. Королева в легкой атлетике. Режим дня. Утренняя гимнастика. Тест прыжок в длину с места	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика.
2	1 нед. Сен.					Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Низкий старт. Тест бег 30 метров. Бег 60 метров. Входящий контроль	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики.
3	2 нед. Сен.					Бег 300 метров. Тест подтягивание. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены. Метание малого мяча на дальность.	- бег на средние дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов - техника метания мяча.
4	2 нед. Сен.					Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт.	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча.
5	3 нед. Сен.					Бег на длинную дистанцию 800метров.	- понятие выносливость - бег на длинные дистанции.
6	3 нед. Сен.					Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега.
7	4 нед. Сен.					Бег на длинную дистанцию 1000метров.	- понятие выносливость - бег на длинные дистанции.
8	4 нед.					Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе.	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега.

	Сен.					Организаторские умения.	
9	5 нед. Сен.					Метание мяча в цель с 5 метров. Прыжок в длину с разбега.	- метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.
10	5 нед. Сен.					Метание мяча в цель с 7 метров. Прыжок в длину с разбега.	- метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.
I Триместр							
II модуль							
11	3 нед. Окт.					Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры.
12	3 нед. Окт.					Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности.	- стойки игрока - перемещение в стойке - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов.
13	4 нед. Окт.					Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.
14	4 нед. Окт.					Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
15	5 нед. Окт.					Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.

16	5 нед. Окт.					Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища. - прямая нижняя подача. - прием передача снизу.
17	1 нед. Ноя.					Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом. - прямая нижняя подача - прием передача снизу.
18	1 нед. Ноя.					Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- нижняя прямая подача - правила игры. - прямая нижняя подача - прием передача снизу.
19	2 нед. Ноя.					Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - тактика игры - прямая нижняя подача. - прием передача снизу.
20	2 нед. Ноя.					Игра по упрощенным. Организаторские умения. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - организаторские умения - прямая нижняя подача. - прием передача снизу.

II Триместр

III модуль

21	4 нед. Ноя.						Техника безопасности. Достижения спортсменов г.Королева в спортивной гимнастике. Гимнастика до занятий, физкультминутки.ОФП.	- правила техники безопасности на уроках гимнастики.
22	4 нед. Ноя.						Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте без предмета ОФП.	- общеразвивающие упражнения.
23	1 нед. Дек.						Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте без предмета ОФП.	- общеразвивающие упражнения.
24	1 нед. Дек.						Техника выполнения висов ОФП	- об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.
25	2 нед. Дек.						Техника выполнения висов ОФП	- об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.
26	2 нед. Дек.						Техника выполнения опорных прыжков ОФП	- об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивании.
27	3 нед. Дек.						Техника выполнения опорных прыжков ОФП	- об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивании.
28	3 нед. Дек.						Техника выполнения опорных прыжков ОФП	- об правильном выполнении опорного прыжка.
29	4 нед. Дек.						Техника выполнения опорных прыжков ОФП	- об закреплении техники выполнения опорного прыжка

30	4 нед. Дек.						Техника выполнения акробатических упражнений ОФП	- акробатические элементы.
31	5 нед. Дек.						Техника выполнения акробатических упражнений Контроль за 1 полугодие. ОФП	- акробатические элементы.
32	5 нед. Дек.						Техника выполнения акробатических упражнений ОФП	- акробатические элементы.

II Триместр

IV модуль

33	3 нед. Янв.						Техника безопасности. Успехи лыжников г.Королева в выступлениях на мировой арене. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- правила техники безопасности на уроках баскетбола - попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
34	3 нед. Янв.						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
35	4 нед. Янв.						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Спуски и торможения.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - спуски и торможения.
36	4 нед. Янв.						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Дистанция 1 км. Спуски и торможения.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - распределение сил на 1км. дистанции. - спуски и торможения.

37	5 нед. Янв.					<p>Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Учет повороты переступанием. Спуски и торможения.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.</p>
38	5 нед. Янв.					<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.</p>
39	1 нед. Февр.					<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.</p>
40	1 нед. Февр.					<p>Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Спуски и торможения.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - спуски и торможения.</p>
41	2 нед. Февр.					<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Дистанция 1 км. Спуски и торможения.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - распределение сил на 1км. дистанции. - спуски и торможения.</p>
42	2 нед. Февр.					<p>Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Учет повороты переступанием. Спуски и торможения.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.</p>
43	3 нед. Февр.					<p>Учет попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения.</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.</p>
44	3 нед. Февр.					<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Дистанция 1 км</p>	<p>- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения. - распределение сил на 1 км.дистанции.</p>

III Триместр

V модуль

45	1 нед. Март.					Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры.
46	1 нед. Март.					Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности.	- стойки игрока - перемещение в стойке - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов.
47	2 нед. Март.					Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости
48	2 нед. Март.					Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача.	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
49	3 нед. Март.					Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
50	3 нед. Март.					Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
51	4 нед. Март.					Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног.

						Прием передача мяча снизу.	- прямая нижняя подача. - прием передача снизу.
52	4 нед. Март.					Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу. Домашнее задание.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища. - прямая нижняя подача. - прием передача снизу.
53	5 нед. Март					Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом. - прямая нижняя подача - прием передача снизу.
54	5 нед. Март					Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. - прием передача снизу.

III Триместр

VI модуль

55	3 нед. Апр.					Техника безопасности. Успехи волейболистов г.Королева В соревнованиях различных уровней. г.Королева в История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры
----	----------------	--	--	--	--	--	---

56	3 нед. Апр.					Игра по упрощенным. Организаторские умения. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - организаторские умения - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
57	4 нед. Апр.					Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости - прямая нижняя подача.
58	4 нед. Апр.					Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
59	5 нед. Апр.					Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
60	5 нед. Апр.					Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу. Домашнее задание.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
61	2 нед. Май					Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Тест поднимание туловища.	-правила соблюдения техники безопасности на уроке.
62	2 нед. Май					Тесты- бег 30м., сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	-физическая подготовленность ученика на определенный период.
63	3 нед.					Тест- прыжки с места, подтягивание	-прыжок в длину с места - подтягивание

	Май							
64	3 нед. Май						Бег 60м без учёта времени. Эстафетный бег.	- стартовый разгон - эстафетный бег.
65	4 нед. Май						Техника низкого старта, разгон по дистанции. Бег 60 метров на время. Рубежный контроль.	Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание.
66	4 нед. Май						Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт.	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег
67	5 нед. Май						Бег на длинную дистанцию 1000метров.	- понятие выносливость - бег на длинные дистанции.
68	5 нед. Май						Бег на длинную дистанцию 2000метров.	- понятие выносливость - бег на длинные дистанции.

Объем и дозировка нагрузки для учащихся различных групп здоровья определяется согласно медицинским рекомендациям.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

В 5 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2015г..

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, 2015. – 120 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 276 с.
4. 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, 2015. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2015. -
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 174с: ил.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2015.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. 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, 2015.- 496 с., ил.
- 18 Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2015г., М; «Спорт»)