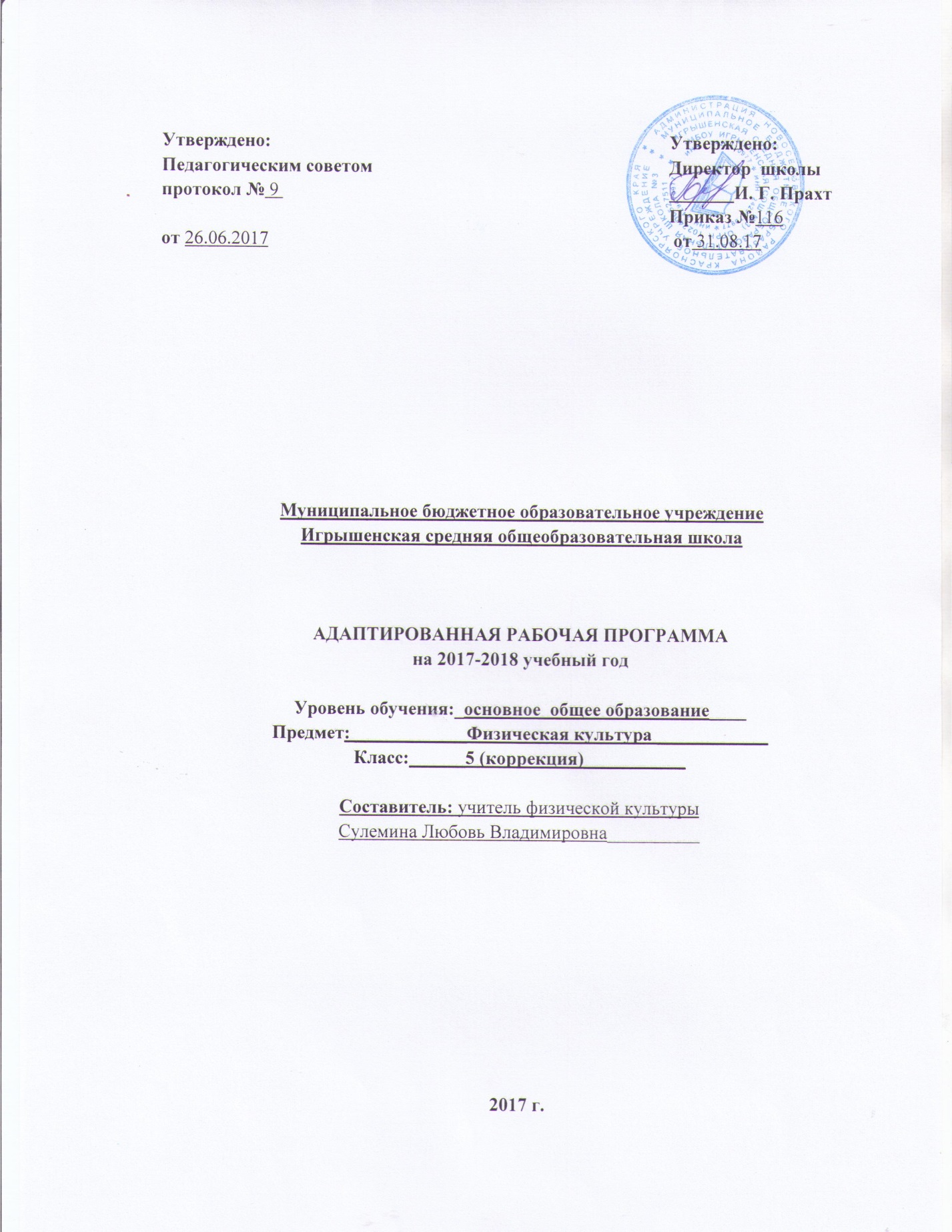
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа школьников, имею­щих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

***Целью физического воспитания*** достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих ***задач***:

* укрепление здоровья;
* повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
* развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
* обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовлен­ности;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

***Структура и содержание учебной программы.*** Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, календарно-тематический план, таблица контрольных упражнений.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвиваю­щие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражне­ния в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Лыжная подготовка»* предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

*Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

*Раздел «Плавание»* содержит перечень упражнений для изучения техники различных способов плавания. Плавание является оптимальным средством физического воспитания при различных функциональных отклонениях и заболеваниях.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

***Планирование учебного процесса.*** Задачи физического воспитания обучающихся могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть (триместр). Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика прово­дится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

При планировании учебного материала для бесснежных регионов РФ допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания других разделов.

При наличии условий для занятий плаванием, время выделяется в равных пропорциях из других разделов.

Программа для обучающихся в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

5-9 КЛАССЫ

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №, п/п | Раздел программы | Классы | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1. | Основы знаний | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2  2.1 | Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)   * оздоровительная и корригирующая гимнастика |  | | | | |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2.2 | * легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 18 |
| 2.3 | * волейбол | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| 2.4 | * баскетбол | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.5 | * подвижные игры | 8 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| 2.6 | * гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.7 | * лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.8 | * плавание |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | | 102 | 102 | 102 | 102 | 99 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***5 КЛАСС***

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим обучающихся, дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим и его значение. Хорошее функциональное состояние - хорошее самочувствие. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Влияние семьи и сверстников на выбор обучающимся здорового образа жизни.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся.

2. Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

**Упражнения для формирования правильной осанки**

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине*. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

*Лежа на животе*. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

**Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосоче­таний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

**Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

**Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.

2. Уметь сочетать движения с дыханием.

3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

**Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба ибег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 900. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 1800. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 4-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 4-6 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять команды высокого старта.

2. Уметь выполнять прыжки на заданную длину.

3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с двух-трех шагов разбега.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Права и обязанности игроков.

***ВОЛЕЙБОЛ***

**Средства для формирования навыков и умений**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения с большими мячами. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх. Броски и ловля мяча двумя руками в парах с продвижением приставными шагами вправо и влево.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене и др.) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-2-3 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.

2. Уметь выполнять передачи волейбольного мяча над собой.

***БАСКЕТБОЛ***

**Средства для формирования навыков и умений**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладоши. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновре­менно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, при­седания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.

2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения и остановки.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Игры.*«Пустое место», «Кто дальше бросит?», «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Кто больше?», «Охотники», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Слушай сигнал».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Встречные, линейные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.

2. Уметь играть, соблюдая правила.

**ГИМНАСТИКА**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

**Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Размыкание и смыкание на месте. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дробле­нием и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

*Общеразвивающие упражнения.* Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

*Элементы акробатики и танцевальные движения.* Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с при­топом. Шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

*Лазанье, перелезание, равновесие.* Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.

2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжным спортом для здоровья.

**Средства для формирования навыков и умений**

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Пере­движение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновремен­ным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуск со склона в основной стойке. Подбирание предметов во время спуска. Торможение и повороты способом «плуг». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Поворот способом «полуплуг». Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

*Игры.* «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять подъем «полуёлочкой».

2. Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.

**ПЛАВАНИЕ**

**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Способы плавания.

**Средства для формирования навыков и умений**

Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс.

Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание с доской. Плавание в полной координации. Старты из воды. Повторное проплывание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 м. Игры и развлечения на воде.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать о способах плавания.

2. Уметь согласовывать движения ног и рук с дыханием.

3. Уметь плыть любым способом 15 м.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Корр. даты** | **Количество часов** | **Виды контроля** |
| **I.** | **ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ** |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнаст.упражнений для сохранения правильной осанки | 04.09 |  |  | Вводный |
| 2 | Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физичупражн. | 06.09 |  |  | Текущий |
| 3 | Строевые упражнения  Движ по диагон, противох, змейкой | 07.09 |  |  | Текущий |
| 4 | Повторение изученн. строевых упр  Перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением | 11.09 |  |  | Контрольный |
| 5 | ОРУ Комплекс оздоровит.и корр. гимн. | 13.09 |  |  | Текущий |
| 6 | Типы зарядки. Сидя и лежа на полу  С гимнастическими палками. | 14.09 |  |  | Контрольный |
| 7 | Типы зарядки.На гимнастической стенке.  На гимнастических скамейках. | 18.09 |  |  | Текущий |
| 8 | Элементы акробатики. Упоры. Полушпагаты | 20.09 |  |  | Текущий |
| 9 | Группировка, перекаты в группир.  Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно. | 21.09 |  |  | Контрольный |
| 10 | Шаг галопа, шаг польки. Шаг с притопом, шаг с подскоком. | 25.09 |  |  | Текущий |
| 11 | Комбинация из освоенных элемент. | 27.09 |  |  | Текущий |
| 12 | Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке и скам. в различных сочетаниях | 28.09 |  |  | Текущий |
| 13 | Перелезание через препятствие .Проползание под препятствием. | 02.10 |  |  | Текущий |
| 14 | Равновесие. Ходьба по гимн скам., напольн. бр. с различными положениями рук. Ходьба по гимн скам., напольн. бр. с различнымидвижен. Рук. | 04.10 |  |  | Текущий |
| 15 | Ходьба с перешаг. через предметы | 05.10 |  |  | Текущий |
| 16 | Эстафета. С элементами акробатики. | 09.10 |  |  | Текущий |
| 17 | Эстафета. С преодолением препятствий. | 11.10 |  |  | Текущий |
| 18 | Эстафета. Гимнастич. полоса препятствий. | 12.10 |  |  | Текущий |
| 19 | Техника безопасности на занятияхспортивными и подвижн. Играми. | 16.10 |  |  | Текущий |
| 20 | Строевые упражнения. | 18.10 |  |  | Текущий |
| 21 | Повторение изученн. строевых упр. Размыкание и смыкание на месте. | 19.10 |  |  | Текущий |
| 22 | Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом. | 23.10 |  |  | Текущий |
| 23 | Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом. | 25.10 |  |  | Текущий |
| 24 | Типа зарядки. Сидя и лежа на полу. С волейбольными мячами. С набивными мячами 1 кг. Со скакалками. | 26.10 |  |  | Текущий |
| 25 | Волейбол. Стойка игрока,перемещ. в стойке. | 08.11 |  |  | Текущий |
| 26 | Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча в парах. | 09.11 |  |  | Текущий |
| 27 | Верхняя передача мяча. Перед мяча над собой. Верхняя передача мяча у стены | 13.11 |  |  | Текущий |
| 28 | Черед.передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах. | 15.11 |  |  | Текущий |
| 29 | Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колонн. Передача мяча в треугольнике. Передача мяча в кругу. | 16.11 |  |  | Текущий |
| 30 | Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Бросок наб. мяча сидя из-за головы. Бросок наб. мяча стоя от груди. | 20.11 |  |  | Текущий |
| 31 | Игры «Кто больше?». «Свеча». Правила. | 22.11 |  |  | Контрольный |
| 32 | Игры «Мяч в воздухе». «Отбей мяч». «Пионербол». Правила. | 23.11 |  |  | Текущий |
| 33 | Эстафеты. | 27.11 |  |  | Текущий |
| 34 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. | 29.11 |  |  | Текущий |
| 35 | Значение гимнаст.упражнений для сохранения правильной осанки. Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физичупражн. | 30.11 |  |  | Текущий |
| 36 | Строевые упражнения. Движ по диагон, противох, змейкой. | 04.12 |  |  | Текущий |
| 37 | Повторение изученн. строевых упр. Перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением. | 06.12 |  |  | Текущий |
| 38 | ОРУ. Комплекс оздоровит. и корр. гимн.. | 07.12 |  |  | Текущий |
| 39 | Типа зарядки. Сидя и лежа на полу. С гимнастическими палками. На гимнастической стенке и т. д. | 11.12 |  |  | Текущий |
| 40 | Элементы акробатики. Упоры. Полушпагаты. Группировка, перекаты в группир. Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно. | 13.12 |  |  | Текущий |
| 41 | Шаг галопа, шаг польки. Шаг с притопом, шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элемент. | 14.12 |  |  | Текущий |
| 42 | Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенкеи скам. в различных сочетаниях. | 18.12 |  |  | Контрольный |
| 43 | Перелезание через препятствие. Проползание под препятствием. | 20.12 |  |  | Текущий |
| 44 | Ходьба по гимн скам., напольн. бр. с различными положениями рук. | 21.12 |  |  | Текущий |
| 45 | Ходьба по гимн скам., напольн. бр. с различнымидвижен. Рук. Ходьба с перешаг. через предметы. | 25.12 |  |  | Текущий |
| 46 | Эстафета. С элементами акробатики. Эстафета гимнастич. полоса препятствий | 27.12 |  |  | Текущий |
| 47 | Эстафета. С преодолением препятствий | 28.12 |  |  | Текущий |
| **II** | **ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ** |  |  |  |  |
| 48 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для здоровья | 10.01 |  |  | Текущий |
| 49 | Скользящий шаг. | 11.01 |  |  | Текущий |
| 50 | Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. | 15.01 |  |  | Текущий |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 17.01 |  |  | Текущий |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 18.01 |  |  | Текущий |
| 53 | Спуски со склона. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Поворот «полуплугом». | 22.01 |  |  | Текущий |
| 54 | Повороты переступанием в движен. Спуски с торможением. Спуски с поворотами. | 24.01 |  |  | Текущий |
| 55 | Подбирание предм во время спуска. Прохождение ворот при спуске. | 25.01 |  |  | Текущий |
| 56 | Подъем на склон скользящ.шагом  Подъем на склон «лесенкой» | 29.01 |  |  | Текущий |
| 57 | Подъем на склон «ёлочкой»  Подъем на склон «полуёлочкой» | 31.01 |  |  | Текущий |
| 58 | Повторное прохождение отрезков. | 01.02 |  |  | Текущий |
| 59 | Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1 км) | 05.02 |  |  | Контрольный |
| 60 | Игры и эстафеты Т. Б. | 07.02 |  |  | Текущий |
| 61 | Встречные эстаф. с этапом до 50 м. | 08.02 |  |  | Текущий |
| 62 | Линейные эстаф. с этапом до 50 м. | 12.02 |  |  | Текущий |
| 63 | Расстояние за 15 мин., в форме игры: «Кто дальше прокатится?» | 14.02 |  |  | Текущий |
| 64 | Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м. | 15.02 |  |  | Текущий |
| 65 | Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м | 19.02 |  |  | Текущий |
| 66 | Игры: «Подними предмет»  «Пройди в ворота» | 21.02 |  |  | Текущий |
| 67 | Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми.Права и обязанности игроков. | 22.02 |  |  | Текущий |
| 68 | Дыхательн. режим и его значение. | 26.02 |  |  | Текущий |
| 69 | Строевые упражнения  Повторение ранее пройденных перестроений*.* | 28.02 |  |  | Текущий |
| 70 | Перестроение из кол по 1 в кол по 4 дроблением и обратно сведением. Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием. | 01.03 |  |  | Контрольный |
| 71 | ОРУ. Комплекс оздоровит. и корр. гимн.. | 05.03 |  |  | Текущий |
| 72 | Типа зарядки. С гимнастическими палками. Со скакалками. С баскетбольными мячами и т. д. | 07.03 |  |  | Текущий |
| 73 | Баскетбол. Стойка игрока, перемещ. в стойке. Останпрыжк, пов без мяча и с мяч. Ловля и передачи мяча в парах и тр. | 12.03 |  |  | Текущий |
| 74 | Веден мяча в низк, ср и выс стойке. Ведение мяча с измен напр. и скор | 14.03 |  |  | Текущий |
| 75 | Ведение мяча с измен высоты отск. Ведение одновременно двух мячей | 15.03 |  |  | Текущий |
| 76 | Бр. мяча в кольцо от груди 2 рук. Бр. мяча в кольцо после вед. и ост.*.* | 19.03 |  |  | Текущий |
| 77 | Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 21.03 |  |  | Текущий |
| 78 | Бросок наб. мяча сидя из-за головы. Бросок наб. мяча стоя от груди. | 22.03 |  |  | Текущий |
| 79 | Игры и эстафеты «Передал – садись!».  «Слушай сигнал». | 02.04 |  |  | Текущий |
| 80 | Игра «Охотники» правила. | 04.04 |  |  | Текущий |
| 81 | Игра «Кто больше?»правила. | 05.04 |  |  | Текущий |
| 82 | Игра «Набирайте очки» правила. | 09.04 |  |  | Текущий |
| 83 | Игра «Перестрелка» правила. | 11.04 |  |  | Контрольный |
| 84 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 12.04 |  |  | Текущий |
| 85 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.Влияние семьи и сверстников на выбор здорового образа жизни. | 16.04 |  |  | Текущий |
| 86 | Строевые упражнения. Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием.  Повороты на месте по команде. | 18.04 |  |  | Текущий |
| 87 | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | 19.04 |  |  | Контрольный |
| 88 | ОРУ. Комплекс оздоровит.и корр. гимн. | 23.04 |  |  | Текущий |
| 89 | Типа зарядкиС набивными мячами 1 кг. Со скакалками. С малыми мячами. В парах.  В движении. | 25.04 |  |  | Текущий |
| 90 | Легкая атлетика Ходьба и бег.Бег в парах. | 26.04 |  |  | Текущий |
| 91 | Бег с преодолением препятствий. Медленный бег. | 03.05 |  |  | Текущий |
| 92 | Старт из различн. исходн. полжен. | 07.05 |  |  | Текущий |
| 93 | Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. Рук. Прыжки на заданную длину. | 10.05 |  |  | Контрольный |
| 94 | Прыжки с поворотами. Прыжок в длину с места. Двойн, тройн ипятерн пр. с места. | 14.05 |  |  | Текущий |
| 95 | Мет мяча с разбега в вертик цель. Мет мяча с разб на дальн отскока. | 16.05 |  |  | Текущий |
| 96 | Мет мяча с разбега на дальность. | 17.05 |  |  | Текущий |
| 97 | Легкоатлетическая полоса преп. | 21.05 |  |  | Текущий |
| 98 | Легкоатлетическая полоса преп. | 23.05 |  |  | Текущий |
| 99 | Т. Б. при играх и эстафетах.Игра «Третий лишний» правила. | 24.05 |  |  | Текущий |
| 100 | Встречные и линейные эстафеты. Игра «Кто дальше бросит» правила. | 28.05 |  |  | Контрольный |
| 101 | Круговая эстафета. | 30.05 |  |  | Текущий |
| 102 | Игра «Перестрелка». | 31.05 |  |  | Контрольный |
|  | Итого: |  |  | **102** |  |

**Литература**

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., [Ямпольская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ямпольская%20ю) Ю.А.[Физическоеразвитиеиадаптационныевозможностишкольников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=физическое%20развитие%20и%20адаптационные%20возможности%20школьников) // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., КушнирС.М. Нейроциркуляторнаядистонияуподростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способностьиндивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьни­ков, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ.в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. [Гритченко Н.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=гритченко%20н)[Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=основы%20физического%20воспитания,%20врачебного%20контроля%20и%20лечебной%20физической%20культуры). - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физичес­кая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.
25. СухаревА.Г. Здоровьеифизическоевоспитаниедетейиподростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.