Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Яркополенская общеобразовательная школа"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Арзуманян  «\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |  | УТВЕРЖДЕНО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Лесько  Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

Кировского района Республики Крым

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 5Б класса

68 часов (2 час./нед.)

Составитель: Алексеева О.А.

учитель физической культуры

2018 год

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 5 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Разработана в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре с учетом Примерной программы среднего (полного) общего образования (базовый уровень; 5-й класс), а также:

1. Федеральным законом « Об образовании в Российской федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе на 2016-2017 учебный год;
4. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Авторской программы под редакцией А. П. Матвеева  «Физическая культура. Средняя школа», издательство «Просвещение», 2012г
6. Положения о рабочих программах учебного предмета МБОУ «Яркополенская общеобразовательная школа»

Адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития). Особенностями обучающихся с задержкой психического развития являются: отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется относительно сохранной−преимущественно в эмоционально-волевой сфере при познавательной деятельности; преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.

- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами; из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень

-сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности; отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;

- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;

-эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью

− недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;

- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях уровне практических действий; часто пространства осуществляется обычно на возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации; - особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения; слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой деятельности ;

Особенности психофизического развития ребенка

Познавательные:

Может быстро и прочно запоминать материал, который воспроизводят аудиально (вслух)

Развито наглядно – образное мышление. Это позволяет значительно лучше запоминать рисунки, схемы, различные образы и. т. п.

**Социальное развитие:**

Подчиняется правилам поведения в социуме (обществе).

Избирательно относится к выбору друзей. Эпизодически проявляет заинтересованность в контакте.

Сложности при пересказе текста, описании картины или ситуации

Навыки самообслуживания сформированы.

Преобладает темп регуляции. Не нарушена координация движений. Отсутствует неточность движений. Удерживает равновесия.

Моторные навыки графической деятельности слабы, но скоординированы на бытовом уровне.

Активность речевого общения снижена.

Не конфликтен, но склонен к змоциональным всплескам. Способен сдерживать себя: успокаивается сам.

Испытывает страх при возможностью неудач.

Процессы восприятия замедленны: избирательность, фрагментарность, обобщение.

Снижена скорость перцептивных операций.

Не до конца систематизированы словесно – логическое, конкретное мышление: не может устанавливать отношения и связи в синтаксических конструкциях. Объем, распределение, переключаемость, концентрация недостаточно сформировано. Поэтому снижается активность, наблюдается отвлекаемость и забывчивость. Утомляется.

**Характеристика обучающегося**

Программа обучения – адаптированная основная образовательная программа для детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Уровень мотивации учебной деятельности – средний.

Проявляет интерес к учебной деятельности. Понимает требования, принимает помощь: словесную, направляющую, обучающую. Реакция на успех и неуспех: бывает безразличие, проявляет самокритику, положительные эмоции.

При выполнении учебных заданий бывает не усидчив. Наблюдается резкие колебания работоспособности на протяжении урока. Темп работы –низко – средний.

Ориентируется во времени и пространстве: название время суток, дней недели, времена года.

Способен понять и принять инструкцию. Умение планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль, сосредоточенно работать, регулировать собственное поведение в соответствии с определенной ситуацией и принятыми правилами. Не до конца активизировано.

Целенаправлен в работе, старается выполнять предъявленные требования и следить за ходом урока

На занятиях бывает невнимателен, отвлекается. Концентрация неустойчива.

Преобладающий вид памяти – зрительный. Воспроизведение той или иной информации: нет полноты, точности, последовательности. З

. При выполнении заданий нужна постоянная опора на образец. Не всегда понимает смысл предлагаемых заданий.

Поведение в школе, дома подвижное. Реакция на замечание или похвалу – адекватное. Подчиняется требованиям взрослых. Не противопоставляет себя коллективу.

Не всегда адекватно реагирует на ситуации.. Бывает не сдержан, но успокаивается сам. Не конфликтен. Склонен к эмоциональным всплескам.

Преобладает темп регуляции. Не нарушена координация движений.

Отсутствует неточность движений.

Удерживает равновесие.

**Цель и задачи реализации адаптированной образовательной программы основного общего образования**

Цель реализации АОП ООО обучающихся с ЗПР — обеспечение выполнения требований ФГОС ООО обучающимися с ЗПР посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования имеют общие для всех вариантов и специфические характеристики.

Особые образовательные потребности, общие для всех обучающихся с ЗПР по АОП ООО, заключаются в:

* продолжении получения специальной помощи средствами образования на этапе основного общего образования;
  + опоре на достижения предшествующего (начального) этапа образования;
* учете замедленного темпа усвоения учебного материала, трудностей понимания и репрезентации изучаемого
* учете эмоциональной нестабильности учащихся, легкости возникновения у них особых психических состояний, затрудняющих объективную оценку имеющихся знаний, что требует организации текущей и итоговой государственной аттестации в иных формах;
* особой установке учителей на обеспечение комфортного самоощущения учащихся с задержкой психического развития в ситуации школьного обучения в условиях инклюзии, использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
* комплексном сопровождении, гарантирующем:
* поддержание оптимального функционального состояния ЦНС в период гормональной перестройки,
* систематическую помощь в преодолении отдельных дисфункций, затрудняющих овладение адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования (предшествующих и недостаточно компенсированных недостатков овладения чтением, письмом, счетными навыками, вызванных специфическими расстройствами психологического развития, а также аналогичных недостатков связного высказывания, произвольной памяти и внимания, зрительно-моторной координации, пространственных и временных представлений),
* инициацию преодоления потенциально дезадаптивных личностных черт и особенностей поведения, трудностей продуктивной коммуникации со взрослыми и сверстниками, инфантильной, негативистической и потребительской установок (формированию коммуникативной (конфликтной) и житейской компетентности, типичной для нормально развивающегося школьника определенного пола и возраста),
  + особое внимание к формированию морально-нравственной и мотивационно-потребностной сфер личности, формирование предпосылок успешной социопсихологической адаптации в последующие периоды жизни, в том числе гендерной социализации;

• специальной работе по формированию способности к самостоятельной организации собственной деятельности, осознанию возникающих трудностей, умению запрашивать помощь одноклассников, педагогов, родителей, в итоге приводящей к появлению адекватной самооценки своих возможностей и перспектив (аутопсихологической компетентности, типичной для нормально развивающегося школьника определенного возраста), в том числе в области будущего профессионального самоопределения.

Особые образовательные потребности учащихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования закономерно различаются в зависимости от тяжести имеющегося нарушения, что и дает основание для обучения по адаптированной основной общеобразовательной программе (вариант 7.1), адаптированной образовательной программе (вариант 7.2), в том числе на основе индивидуального учебного плана.

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе (вариант 7.1), особые образовательные потребности заключаются в:

• учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно- воспитательного процесса;

• учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

• обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;

• обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;

• организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно- логического мышления.

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе (вариант Б), в том числе на основе индивидуального учебного плана, особые образовательные потребности расширяются и дополняются требованиями:

• необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;

* приоритета контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;
* организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением IT) и практических методов обучения;
* минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования;
* необходимости постоянной помощи в преодолении «технических» трудностей

в овладении предметным содержанием, связанных с устойчивыми недостатками работоспособности, типичными дисфункциями, эмоциональной дезорганизацией.

• признания отставания в психосоциальном развитии подростка с ЗПР как объективной реальности, требующей усиления внимания к формированию сферы жизненной компетенции (житейской, коммуникативной) и исключения ряда преждевременных и невыполнимых требований к метапредметным и личностным результатам образования.

Достижение поставленной цели при реализации АОП ООО обучающихся с ЗПР с учетом имеющихся у них образовательных потребностей предусматривает **решение** **следующих основных задач**:

* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
* достижение планируемых результатов освоения АОП ООО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
* становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в ее индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
* создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
* обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
* обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

• выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно– оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

* использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
* предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
* участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;

• включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды.

Моторные навыки графической деятельности слабы, но скоординированы на бытовом уровне.

Предлагаемый курс направлен на решение следующих задач:

- коррекция и компенсация физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных навыков;

- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурой;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Решаемые задачи позволяют достичь цели курса - формирование положительных личностных качеств детей для успешной интеграции их в обществе.

Преподавание курса связано с преподаванием следующих учебных курсов и опирается на их содержание: природоведение, развитие речи на основе знакомства с явлениями и предметами окружающей среды.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- Гимнастика.

- Легкая атлетика.

- кроссовая подготовка

- спортивные игры

Отличительной чертой данного курса является:

В каждый урок физкультуры в школе включаются общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;

- упражнения на дыхание;

- упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев;

- упражнения на формирование правильной осанки;

- упражнения на укрепление голеностопных суставов и стоп;

- упражнения для укрепления мышц туловища.

**Результаты освоения курса.**Курс «Физическая культура» закладывает фундамент всего последующего образования, в котором он является важным элементом всех учебных действий, носит универсальный метапредметный характер. О

Обеспечивает достижение необходимых **личностных, метапредметных, предметных** результатов освоения курса.

***Личностные результаты***

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «настоящий друг».

2. Уважать членов своей семьи, своих родственников, любить своих родителей.

3. Уважение к своему народу.

4. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.

5. Оценивать жизненные ситуаций и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

***Метапредметные результаты***

Регулятивные

1.Самостоятельно организовывать свое рабочее место.

2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.

3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.

5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы.

7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять.

Познавательные

1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.

2. Отвечать на простые вопросы учителя товарищей по классу, самим задавать вопросы.

4. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Коммуникативные

1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

2.Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

3.Читать вслух тексты учебников, других художественных книг, понимать прочитанное.

4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.

Основные виды деятельности обучающихся:

фронтальное занятие;

− работа со спортивным инвентарем;

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. **Знания о физической культуре**( в процессе урока)
2. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России                                  1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
3. 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
4. 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни
5. 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования
6. 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
7. 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
8. **Учащиеся научатся:**

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью                                                                                                                            - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе                                                                                                                           - руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья

  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей  направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

**Учащиеся получат возможность научится:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения

 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровье, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

**2.Гимнастика с основами акробатики**

2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

  2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега

 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя

* 1. Акробатические комбинации из 4-5 элементов
  2. 2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад
  3. 2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад

2.8 Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот

2.9 Лазанье по канату в три приёма

2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.

 2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь

2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги

**Учащиеся научатся:**

**-**выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно

-  выполнять кувырок назад и вперёд слитно

выполнять кувырки вперёд с разбега

- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев

   -выполнять мост из положения лёжа и стоя                                                                                    -

выполнять упражнения на брусьях

- выполнять комбинации упражнений на перекладине

- лазать по канату

- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

**3.Лёгкая атлетика**

3.1 Бег 30 метров с высокого старта

3.2 Низкий старт и стартовый разгон

3.3 Бег 60 метров с низкого старта

3.4 Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метров

3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину

3.7 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

3.8 Техника прыжка в длину с места.

3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание

3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

3.13 Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлёстом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность

3.15 Метание малого мяча (140 г) с места

3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега

3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)

3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта

3.21 Тестирование челночного бега 3\*10 метров

3.22 Тестирование прыжка в длину с места

3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

33.25 Тестирование метания малого мяча в цель

3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега

3.27 Тестирование бега 1000 метров

3.28 Бег по полосе препятствий

**Учащиеся научатся:**

-  пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)

- выполнять челночный бег

- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель

- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега

- выполнять прыжок в длину с места

- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание

- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)

- выполнять специальные беговые упражнения

- пробегать кросс до 2000 метров

**5. Спортивные игры**

**5а. Баскетбол**

5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.

5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения

5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди

5.4 Передача мяча одной рукой от плеча

5.5 Передача мяча одной рукой снизу

5.6 Передача мяча с отскоком от пола

5.7 Передача мяча при встречном движении

5.8 Передача мяча одной рукой сбоку

5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения

5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения

5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения

5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

5.13 Бросок мяча после ведения

5.14 Вырывание и выбивание мяча

5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении

5.16 Повороты с мячом на месте

5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

**Учащиеся научатся:**

**-**выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой

- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения

- выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками

- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу

- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- выполнять передачу мяча при встречном движении

- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку

-  совершать бросок мяча двумя руками от груди

-  совершать бросок мяча одной рукой от плеча

         -  совершать бросок мяча одной рукой от головы

         -   совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

         -   совершать бросок мяча после ведения

         -   вырывать и выбивать мяч у игрока противника

         -   выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

**5б. Волейбол**

        5.18 Стойка и перемещение игрока

        5.19 Передача мяча сверху двумя руками

        5.20 Приём мяча снизу двумя руками

        5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками

        5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками

        5.23 Приём мяча одной рукой снизу

        5. 24 Нижняя прямая подача

        5.25 Верхняя прямая подача

        5.26 Планирующая подача

        5.27 Верхняя боковая подача

        5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад

        5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

**Учащиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры

        - выполнять передачу мяча сверху двумя руками

        - выполнять приём мяча снизу двумя руками

        - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками

        - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками

        - выполнять приём мяча снизу одной рукой

        - выполнять нижнюю прямую подачу

        - выполнять верхнюю прямую подачу

        - выполнять верхнюю боковую подачу

        - выполнять планирующую подачу

        - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

                   Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятель­ности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основ­ным представлениям о развитии познавательной активности челове­ка и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направле­ниях развития физической культуры в современном обществе, о фор­мах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные по­нятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности прак­тических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

**Тема** «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

**Тема** «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.

**Тема** «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизне­деятельности, качественному освоению различных массовых профес­сий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема** «Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстро­ты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учи­телю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.

Раздел ***«Тематическое планирование»*** представляет собой логи­ческое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образователь­ного стандарта основного общего образования по физической культу­ре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебни­ков по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

**Годовой план-график в 5 классе ( 2 часа в неделю, 68 ч. в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | 8 |  |  | 8 |
| 3 | Спортивные игры ( волейбол) | 16 |  |  | 15 | 1 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 3 | 13 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 10 |  | 3 | 7 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | 10 | 5 |  |  | 5 |
|  | Всего часов | 68 | 16 | 16 | 22 | 14 |