

С О Г Л А С О В А Н А

На заседании методического  
объединения МБОУ «СОШ пос.  
Новоколхозное»  
(Протокол № 6 от 26 июня 2019 года)

Руководитель МО: Л.С. Щербакова

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной  
программе основного общего образования для обучающихся с задержкой  
психического развития Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа пос. Новоколхозное»

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**  
**по физической культуре, 5 класс, для обучающихся с задержкой**  
**психического развития**

**Составитель: Величко Елена Николаевна**

238750, Калининградская область,  
Неманский район,  
Поселок Новоколхозное,  
Ул. Катаева, д. 3

2019 год

## **I. Пояснительная записка**

Адаптированная основная общеобразовательная программа Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа апос. Новоколхозное» (далее - программа) программа учебного предмета "Физическая культура", 5 класс, составлена на основе программы учебного курса основного общего образования по физической культуре МБОУ СОШ пос. Новоколхозное в соответствии с: с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.79; Санитарно-эпидемиологическими требованиями; Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599, зарегистрирован Минюстом России 03.02.2015 года №35850 с учётом действующей в системе образования нормативной базы федерального, регионального, муниципального уровней; Уставом и локальными актами МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное».- учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа по курсу физическая культура адаптирована для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)- задержка психического развития и разработана с учетом особенностей их психофизического развития

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика и кроссовая подготовка», «Спортивные игры», внутрипредметный модуль «Шахматы».

Физическая культура в специальной (коррекционной) для обучающихся с ОВЗ носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика и кроссовая подготовка», «Спортивные игры», внутрипредметный модуль «Шахматы». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Итоговая аттестация проводится на основе четвертных, годовых оценок и промежуточной аттестации.

### **III. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе 3 часа в неделю. Согласно Федеральному стандарту на обязательное изучение тем программы отводится 105 часов. Введен модуль «Шахматы» (20 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В данном классе 1 учащийся обучается по адаптированной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, работа с учащейся происходит дифференцированно с применением следующих методических приемов: поэтапное разъяснение и последовательное выполнение заданий; предоставление дополнительного времени для завершения задания, использование упрощенных упражнений. рабочей программе.

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

##### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **V. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов : теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры. Из подвижных игр включены те, которые наиболее распространены среди детей среднего школьного возраста и соответствуют двигательным возможностям учащихся. Проводятся они по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корректирующие, прикладные.

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.



Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная о деятельность с общеразвивающей направленностью

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Внутрипредметный модуль «Шахматы». Основы знаний .** Шахматная доска. Шахматные фигуры. Знакомство с игровым "полем". Краткая история шахмат. Техника матования одинокого короля. Мат в один, два, три и более ходов. Задачи на постановку мата в несколько ходов. Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Соревнования в группе.

Промежуточная аттестация проводится согласно «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» , а также в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ пос. Новоколхозное.

#### VI-I. Тематическое планирование учебной деятельности

№	Наименование раздела программы	Количество часов				Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся результат	УУД деятельность учащихся	Материально-техническое обеспечение
		всего	Контроль роль ная/ промежуточная	теория	практика				
	Основы знаний о физической культуре						В процессе урока	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к предмету и к школе;</li> <li>- ориентация на понимание причин успеха учебной деятельности</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- различать способ и результат действия. осуществление контроля процесса и результатов деятельности;</li> </ul>	<p>1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.</p> <p>2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5–7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.</p> <p>3. Физическое воспитание</p>

								<p>- самоконтроль процесса и результатов деятельности. принимать и сохранять учебную задачу; - осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; <b>Познавательные:</b> - ориентироваться на разнообразие способов задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; <b>Коммуникативные:</b> -Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог постановка вопроса, умение выражать свои мысли , учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; <b>Личностные:</b> - эстетические чувства Формирование социальной роли</p>	<p>учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2010. Дополнительная литература: 1. Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2012г. 2. Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2012г. 3. Физическая культура, 5-класс, А. П. Матвеев, Москва, 2012г. 4. Физкультура, поурочные планы, 5-класс, Г. В. Бондаренкова, 2013г.</p>
	<b>Плавание</b>	12				<p>Овладение умением проплывать одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием. Умением прыгать и погружаться в глубокую воду.</p>			

	спортивные игры	30	3	1	26		<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><b>Использовать</b> правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр.</p>	<p>ученика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Волевая саморегуляция</li> <li>- интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей;</li> <li>- оценка одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;</li> </ul>	<p>Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>Щиты баскетбольные навесные с кольцами</p> <p>Мячи</p> <p>Мячи баскетбольные для мини-игры</p> <p>Стойки волейбольные универсальные</p> <p>Сетка волейбольная</p> <p>Мячи волейбольные</p> <p>Табло перекидное</p> <p>Спортивный зал игровой</p>
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	8	2	16		<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><b>Использовать</b> правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> проведение</p>		<p>Планка для прыжков в высоту</p> <p>Стойка для прыжков в высоту</p> <p>Рулетка измерительная (10м, 50)</p> <p>Площадка игровая развивающая</p>

							совместных подвижных игр		
	<b>гимнастика</b>	17	6	1	10		<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><b>Координировать</b> движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>		<p>Бревно</p> <p>гимнастическое напольное</p> <p>Стенка</p> <p>гимнастическая</p> <p>Козел</p> <p>гимнастический</p> <p>Перекладина</p> <p>гимнастическая</p> <p>Канат для лазанья с механическим креплением</p> <p>Скамейка</p> <p>гимнастическая</p> <p>Маты</p> <p>гимнастические</p> <p>Мяч набивной (1 кг. 2 кг)</p> <p>Скакалка</p> <p>гимнастическая</p> <p>Палки</p> <p>гимнастические</p> <p>Обруч</p> <p>гимнастический</p>
	<b>Внутрипредметный модуль «Шахматы»</b>	20		3	17		<p><b>Понимать и объяснять</b> термины: шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила.</p> <p><b>Осваивать</b> правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», лёгкие и тяжёлые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение</p>		<p>шахматные доски с набором шахматных фигур</p> <p>шаблоны горизонтальных, вертикальных и диагональных линий</p> <p>шаблоны латинских букв (из картона или плотной бумаги)</p>

							пешки. <b>Владеть</b> принципами игры в дебюте. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками, соблюдать правила безопасности. <b>Сравнивать, сопоставлять, анализировать, находить</b> общее и различие. <b>Обретать навыки</b> игры.		для изучения шахматной нотации
	всего	105							

## VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса по физической культуре включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений. Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач. Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b>		
11	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
12	Примерные программы по	Д	

	учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы		
13	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
14	<p>Программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура. Начальные классы.</p> <p>Рабочие программы «Физическая культура» А.П. Матвеев Издательство «Просвещение» Москва</p> <p>Государственная программа доктора педагогических наук А.П.Матвеев «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура 5–11 классов», 2007г.</p> <p>Физическая культура: 6-7 классы: учеб. для образоват. учреждений / А.П. Матвеев; Рос. Акад. образования, из-во «Просвещение». – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010</p> <p>Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2013.</p>	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
15	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	

16	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		
21	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
22	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
31	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
32	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
33	Сканер	Д	
34	Принтер лазерный	Д	
35	Копировальный аппарат	Д	
66	Цифровая видеокамера	Д	
77	Мультимедиапроектор	Д	
88	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
41	Стенка гимнастическая	Г	
42	Бревно гимнастическое напольное	Г	
43	Козел гимнастический	Г	
44	Конь гимнастический	Г	
45	Перекладина гимнастическая	Г	
46	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	



48	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
49	Маты гимнастические	Г	
410	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
411	Мяч малый (теннисный)	К-Г	
412	Скакалка гимнастическая	К	
413	Палки гимнастические	К	
414	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
415	Планка для прыжков в высоту	Д	
416	Стойка для прыжков в высоту	Д	
417	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
418	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
419	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
420	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
421	Стойки волейбольные универсальные	Д	
422	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Мячи волейбольные	К- Г	
424	Табло перекидное	Д	
425	Мячи футбольные	Г	
426	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>5 Спортивные залы (кабинеты)</b>			
51	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
52	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>6 Пришкольный стадион (площадка)</b>			

61	Игровое поле для мини-футбола	Д	
62	Площадка игровая развивающая(баскетбол, волейбол, мини-футбол)	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

### **VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

#### ***Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса***

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000м, мин	10.30	-
	Бег на 1000м, мин	-	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	-
	Челночный бег 3*10м, с	8,2	8,8