

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Управление образования Администрации города Комсомольска-на-Амуре

МОУ СОШ № 42

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

  
\_\_\_\_\_  
Душкина Р.В.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

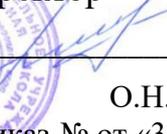
СОГЛАСОВАНО

Заместителем  
директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Северова Н.А.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
\_\_\_\_\_  
О.Н. Золотухина  
Приказ № от «30» августа  
2023 г.



Рабочая адаптированная программа

по физической культуре 5 класс для детей с ОВЗ

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сухачева Л.Н.,  
учитель физической культуры

г. Комсомольск-на-Амуре, 2023-2024 г.

## Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по предмету: «Физическая культура» для 5 класса общеобразовательной школы составлена на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального перечня учебников, утвержденного, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- примерных программ основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура, 5 – 9 классы;
- Федерального перечня учебников, утвержденного, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- учебного плана МОУ СОШ №42

### Цели и задачи образования

**Цель:** целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- Активизация познавательной деятельности учащихся;
- Повышение уровня их умственного и физического развития;
- Нормализация учебной деятельности;
- Коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- Социально-трудовая адаптация. - создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;
- - Формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучающихся с ЗПР 5 класса в соответствии с рекомендациями ПМПК. На изучение в 5 классе выделено в неделю 2 часа, количество часов в год - 68.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

#### **Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

#### **Модуль «Гимнастика»**

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

### **Модуль «Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

### **Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
  - подъёмы на лыжах в гору;
  - спуски с гор на лыжах;
  - торможения при спусках;
  - повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам АООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

### ***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

### ***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 ч)</b>								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25				интересуются работой спортивных секций и их расписанием; задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25				описывают основные формы оздоровительных занятий		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25				конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой		
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2.5 ч)</b>								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25				знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25				составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы		
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении		

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25				«процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25				приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития		
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;; устанавливают причинно-следственную связь между		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25				рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.)		
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25				разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле		
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25				измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий		
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.25				двигательных действий в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;		
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (58,5 ч)</b>								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25		0.25		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25		0.25		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.		
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25				закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаляющей процедуры способом обливания		
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	2	3		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.	Контрольный зачет	
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	2	4		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км	Контрольный зачет	
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей		

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Контрольный зачет	
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности	0.25				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения		
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	2	3		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации	Контрольный зачет	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		2		разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		
3.13.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.14.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	1	2		совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации	Контрольный зачет	
3.15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	1	2		разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации	Контрольный зачет	
3.16.	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>

3.17.	Упражнения на развитие координации	0.5		0.5		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
3.18.	Упражнения на формирование телосложения	0.5		0.5		разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
3.19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации		
3.20.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	1		разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации	Контрольный зачет	
3.21.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1		описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения		
3.22.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	1	2		разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах)	Контрольный зачет	
3.23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1		разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне		
3.24.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1		закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом		
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1				знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4	1	4		закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Контрольный зачет	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1		закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	1	2		разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку	Контрольный зачет	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	2		закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке	Контрольный зачет	
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	1	2		разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	Контрольный зачет	
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	1	2		закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)	Контрольный зачет	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2		2		закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».		

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	1	2		разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Контрольный зачет	
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча	Контрольный зачет	
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2		2		закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах)		
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	1	2		разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча	Контрольный зачет	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5		0.5		закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега		

3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	1	1		закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.	Контрольный зачет	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	1	1		описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения	Контрольный зачет	
<b>Раздел 4. СПОРТ (6 ч)</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	6	6		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Контрольный зачет	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	всего	Дата изучения	Виды, формы контроля
1.	Т.б. на уроках физической культуры. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.	1		Практическая работа
2.	Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1		Практическая работа
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Спринтерский бег. Высокий старт	1		Практическая работа
4.	Прыжки.	1		Практическая работа
5.	Прыжки.	1		Контрольный зачет
6.	Метания мяча.	1		Практическая работа
7.	Метание мяча на дальность.	1		Контрольный зачет
8.	Бег 1000 метров.	1		Контрольный зачет
9.	Бег 60м. Сдача норматива	1		Контрольный зачет
10.	Метания мяча на дальность.	1		Практическая работа
11.	Челночный бег	1		Контрольный зачет
12.	Т.б. на спортивных играх. Баскетбол. Стойка игрока	1		Практическая работа
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1		Практическая работа
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		Практическая работа
15.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1		Практическая работа
16.	Ловля и передача мяча	1		Контрольный зачет
17.	Ловля мяча двумя руками на месте	1		Практическая работа Контрольный зачет
18.	Удар по неподвижному мячу	1		Практическая работа
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		Практическая работа
20.	Ведение футбольного мяча	1		Контрольный зачет
21.	Обводка мячом ориентиров	1		Контрольный зачет

22.	Т.б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		Практическая работа
23.	Режим дня и его значение для современного школьника. Висы. Строевые упражнения	1		Практическая работа
24.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность Висы. Строевые упражнения.	1		Практическая работа
25.	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись	1		Практическая работа
26.	Висы. Строевые упражнения	1		Практическая работа
27.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Висы. Строевые упражнения	1		Практическая работа
28.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад	1		Контрольный зачет
29.	Упражнения на развитие координации. Стойка на лопатках	1		Контрольный зачет
30.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатика.	1		Практическая работа
31.	Акробатика.	1		Контрольный зачет
32.	Ведение дневника физической культуры. Строевые упражнения.	1		Практическая работа
33.	Развитие силовых способностей.	1		Практическая работа
34.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		Контрольный зачет
35.	Развитие гибкости.	1		Практическая работа
36.	Т.б. на уроках по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов.	1		Практическая работа
37.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	1		Практическая работа
38.	Попеременный двушажный ход. Освоение техники лыжных ходов.	1		Практическая работа
39.	Коньковый ход без палок Освоение техники лыжных ходов.	1		Практическая работа
40.	Спуск в высокой стойке.	1		Практическая работа
41.	Подъем «елочкой».	1		Практическая работа
42.	Торможение «плугом».	1		Практическая работа
43.	Освоение техники лыжных ходов.	1		Практическая работа
44.	Освоение техники лыжных ходов.	1		Практическая работа
45.	Скользящий шаг. Дистанция – 2 км.	1		Практическая работа

46.	Одновременный бесшажный ход.	1		Контрольный зачет
47.	Спуск в высокой стойке.	1		Контрольный зачет
48.	Попеременный двушажный ход Дистанция – 1 км.	1		Контрольный зачет
49.	Освоение техники лыжных ходов.	1		Контрольный зачет
50.	Бег на лыжах 2 км	1		Контрольный зачет
51.	Прыжки в длину с места	1		Контрольный зачет
52.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Практическая работа
53.	Т.б. на спортивных играх. Волейбол.	1		Практическая работа
54.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1		Практическая работа
55.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1		Практическая работа
56.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1		Практическая работа
57.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1		Контрольный зачет
58.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1		Практическая работа
59.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1		Практическая работа
60.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1		Контрольный зачет
61.	Т.б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1		Практическая работа
62.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1		Контрольный зачет
63.	Бег от 200 до 1000 м.	1		Практическая работа
64.	Метание мяча на дальность.	1		Контрольный зачет
65.	Метание мяча.	1		Практическая работа
66.	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага	1		Практическая работа
67.	Прыжки. Прыжки в длину с места – на результат.	1		Контрольный зачет
68.	Бег по пересеченной местности.	1		Практическая работа

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культуру. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html)

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://ru.sport-wiki.org/>

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

