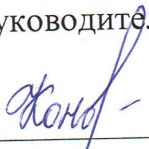


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛЕРМОНТОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДА
ЛЕРМОНТОВА**

РАССМОТРЕНО

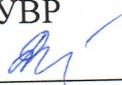
Руководитель ШМО



Коновалова О.В.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Дьякова Е.С.
«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№1



Акульчик К.Н.
Приказ №71/1
от «30» августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (7 вариант)**

ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5 класса основного общего образования

2024-2025 учебный год

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛЕРМОНТОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДА
ЛЕРМОНТОВА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Коновалова О.В..
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Дьякова Е.С.
«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№1

Акульчик К.П.
Приказ №71/1
от «30» августа 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа основного
общего образования для обучающихся с задержкой
психического развития (7 вариант)
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для 5 класса основного общего образования

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической

культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, спортивные игры,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на дистанции 30м, 60м, 250м, 1000м

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места ранее разученные прыжковые упражнения в длину; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча вдаль с места, с разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Броски мяча справа и слева от щита, штрафные броски.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Работа с мячом от стены и над собой.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности.
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и

планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом

возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	к он тр о л ь н ы е р а б о т ы	п р а к т и ч е с к и е р а б о т ы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Возрождение Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского	Устны й опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.2	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику,	Устный опр	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ https://fiz

					обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры:	ос;	kulturana5.ru/
1.3	История первых Олимпийских игр современности			1	приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	Устные опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898
Итого по разделу		2					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ							
2.1	Составление дневника физической культуры		0		знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.2	Физическая подготовка человека.	0	0	0	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объем»), способами их совершенствования во время	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/

					занятий;;		
2.3	Правила развития физических качеств.	0	0	0	рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю. предлагают свои варианты для организации самостоятельных	Практическая работа	http://www.fizkulturaravshkole.ru/pedtrebov.html
2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон	Зачёт; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/
2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности.				измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон	Практическая работа;	https://fizkulturanan5.ru/umk/normativy-po-fizkulture/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707

2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0	0	0		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	0		знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости	2	0	1		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147

	и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега					последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки		/start/290663/
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Беговые упражнения.</i>	3	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром</i>	3	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

3.4	<p>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</p>	5	0	1	<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>
3.5	<p>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</p>	2	0	1	<p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://www.fizkultura.vshkole.ru/metaniya.html</p>
3.6	<p>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями</p>	1	0	1	<p>описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок</p>	<p>Практическая работа; Тест</p>	<p>http://www.fizkultura.vshkole.ru/metaniya.html</p>

	ми учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места					по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	иро- ван- ие;	
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Прыжок в длину с места	2	0	1		контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	http://www.fizkultura.vshkole.ru/metanija.html
3.8	Упражнения для коррекции телосложения	0	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.9	Упражнения для	0	0	0		повторяют ранее освоенные	Практич	https://resh.edu.ru/

	профилактики нарушения зрения					упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	еска я раб ота;	subject/lesson/7139/start/262024
3.10	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0	0	0		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим	3	0	1		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/

	действиям баскетболиста без мяча.							
3.13	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Работа с мячом в парах	10	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ http://www.fizkulturaravshkole.ru/volley.html
Итого по разделу		64						
	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		3		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической	Зачет; Практическая работа;	http://www.fizkulturaravshkole.ru/ https://fizkultura5.ru/

					нормативных ребований комплекса ГТО;		
Итого по разделу	4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс

№ п\п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
2	Бег 30м	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
3	Кросс 1500м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60м	10,2	10,5	11,3	10,3	10,3	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3			
7	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
8	Метание мяча 150г на дальность м с разбега	30	25	20	20	15	14
9	Кросс 1000м, мин	4.30	4.50	5.10	4.50	5.10	5.30

Календарно-тематическое планирование 5 класс (2 часа в нед.)

№п\п	Тема урока		
	Легкая атлетика	Сроки проведения	
		примерно	фактически
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров,		

	ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег на 60 метров на результат		
10 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
11 урок	Бег 250м		
12 урок	Бег 250м		
13 урок	Подтягивание па перекладине		
14урок	Поднимание туловища за 30 сек		
15 урок	Развитие скоростно-силовых способностей		
16 урок	Развитие скоростно-силовых способностей		
17 урок	Развитие скоростно-силовых способностей		
Баскетбол		ноябрь	
18 урок	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
19 урок	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху двумя руками в парах и над собой		
20урок	Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок		
21 урок	Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание		

	приемов ведение, передача, бросок.		
22 урок	Остановка двумя шагами. Передача двумя руками в движении.		
23 урок	Остановка двумя шагами. Передача двумя руками в движении.		
24 урок	Остановка двумя шагами. Передача двумя руками в движении.		
25 урок	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока., остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.		
26 урок	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока., остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.		
27 урок	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2, 3х3		
28 урок	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении		
29 урок	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении		
30 урок	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.		
31 урок	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.		
32 урок	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.		

33 урок	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.		
34 урок	Позиционное нападение 5:0.		
Волейбол		апрель	
35 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроках волейбола		
36 урок	Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками		
37 урок	Нижняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча		
38 урок	Нижняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча		
39 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
40 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
41 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
42 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
43 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
44 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		
45 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		

46 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
47 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
48 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
49урок	Комбинация из разученных элементах в парах. Тактика свободного нападения.		
50 урок	Комбинация из разученных элементах в парах. Тактика свободного нападения.		
51 урок	Игра по упрощенным правилам		
Кроссовая подготовка			
52 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
53 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
54 урок-55 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
56 урок - 57 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м		
58 урок-59 урок	Бег 30 метров. Бег 60 м		
60 урок-61 урок	Бег 250м		
62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
63 урок	Метание м/мяча в даль.		
64 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
65 урок	Бег 60 метров (у)		
66 урок	Бег 1000 метров		
67 урок-68 урок	Бег 1500метров, подведение итогов учебного года		