

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

«Принято»
решением
методического
объединения учителей
Руководитель МО
С.С. Мишонкова С.
Протокол № 2
от «14» октября 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Е.П. Гитова
Гитова Е.П.
«14» октября 2022г.

«Утверждаю»
Директор
Боронов А.Р.
Приказ № 14
от «14» октября 2022г.



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающегося с ЗПР
5 класс
Срок освоения программы: 1 год

Составитель : Бобков В.А.
учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося с ЗПР (5 «б» класс) составлена на основе рекомендации ПМПК (заключение территориальной ПМПК №7 от 23.08.22), решения школьного ППК от 10.10.22г, рабочей программы воспитания. Начало обучения по данной программе с 17 октября 2022 года. До этого момента ребенок проходил обучение по программе основного общего образования (ФГОС ООО-21г.).

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

С учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования (АООП ООО) обучающихся с ЗПР (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)).

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МКОУ «СОШ №6»
- рабочей программы воспитания МКОУ «СОШ №6»
- УМК: учебник «Физическая культура», 5-7 класс, Просвещение, 2019г., М.Я. Виленский, учебник «Физическая культура»

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АОП ООО (ЗПР) направлена на формирование у обучающихся с ЗПР общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, фи

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АОП ООО (ЗПР) предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по освоению выпускником основной школы целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с задержкой психического развития, особыми образовательными потребностями и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- развитие личности обучающегося с задержкой психического развития в ее индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления им трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, его успешной социальной адаптации и интеграции;
- достижение планируемых результатов освоения АОП ООО обучающимися с задержкой психического развития;
- создание коррекционно-развивающих условий, обеспечивающих обучающемуся с задержкой психического развития максимальное развитие личности, удовлетворение особых образовательных потребностей, сохранение и поддержание его физического и психического здоровья, профилактику и при необходимости коррекцию вторичных нарушений, адаптацию к новым социальным условиям;
- выявление и развитие способностей обучающихся с задержкой психического развития, в том числе одаренных детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности; организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности;
- участие обучающихся с задержкой психического развития, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа; технологий образования обучающихся с задержкой психического развития, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №6».

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 общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки [1]), спортивные игры, плавание. 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» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе 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 соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС ООО.

Учебным планом МКОУ «СОШ №6» на изучение физической культуры по адаптированной программе в 5 классе с 17.10.22— 27.05.23г отводится суммарно 54 часа. (27 учебных недель, 2 часа в неделю);

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

- Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 2021;

Для обучающихся: учебник «Физическая культура», 5-7 класс, Просвещение, 2019г., М.Я.Виленский, учебник «Физическая культура»,

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 спортом;
- 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:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1		1	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	http://school-collection.edu.ru/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
1.2.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;	Физкультура в школе- http://www.fizkultura.vavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Итого по разделу

2

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
--	--	---	--	---	---	---

2.2.	<p>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</p> <p>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</p> <p>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</p>	1		1	<p>устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.;</p> <p>знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;</p> <p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;</p>	<p>Физкультура в школе-</p> <p>http://www.fizkultura5.ru/</p> <p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>https://fk-i-s.ru/</p>
------	---	---	--	---	---	---

Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации

2.3	<p>Измерение индивидуальных показателей физического развития</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий</p> <p>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</p> <p>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</p> <p>Ведение дневника физической культуры</p>	1		1	<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;</p> <p>составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;</p> <p>разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;</p> <p>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий;;</p> <p>проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/-</p> <p>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</p>
-----	---	---	--	---	---	--

					делают вывод о различии их воздействий на организм.; составляют дневник физической культуры;	
Итого по разделу		3				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1		1	знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
<p>Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>						
3.2	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1		1	совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1		1	разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2		2	разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2		2	повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения;; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка;; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом;; знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;; разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.9	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах);; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2		1	разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		1	знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1	разучивают стартовое и финишное ускорение;; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1		1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		1	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1		1	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». · Метание малого мяча на дальность	2		1	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Физкультура в школе- http://www.fizkultu-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». · Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	4		4	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;;	Физкультура в школе- http://www.fizkultu-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.19	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		1	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».;	Физкультура в школе- http://www.fizkultu-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.20	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;;	Физкультура в школе- http://www.fizkultu-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.23	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2		2	разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

3.25	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;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1		1	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1	разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Физкультура в школе- http://www.fizkulturaravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

3.32 9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1		1	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Физкультура в школе- http://www.fizkultura-na5.ru/
3.30	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);;	Физкультура в школе- http://www.fizkultura-na5.ru/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2		2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);;	Физкультура в школе- http://www.fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		39	39			
Раздел 4. СПОРТ						

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10			; 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;	Физкультура в школе- http://www.fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
------	--	----	--	--	---	--

Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	54	10	54	

Приложение 1

Календарно -тематическое планирование

Оценочные (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по физической культуре

Программа - Примерная программа основного общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич. издательство «Просвещение», Москва - 2018г

Авторская программа по физической культуре для 5-9 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2018г.

Контрольно- измерительные материалы

5 класс

№урока	Вид работы	тема
5	Учебный норматив	Лёгкая атлетика
7	Учебный норматив	Лёгкая атлетика
8	Учебный норматив	офп
25	Учебный норматив	гимнастика
27	Учебный норматив	гимнастика
39	Учебный норматив	Лыжная подготовка
40	Учебный норматив	Лыжная подготовка
58	Учебный норматив	Лёгкая атлетика
62	Учебный норматив	Спортивные игры
64	Учебный норматив	офп

	Итого -10	10
--	-----------	----

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0	
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3	
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30	
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00	
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5	
6	Наклоны вперед из положения сидя	+14	6	-2	+16	9	-5	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44	

