

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Руководитель МО Н.С.Кожухова «19» июня 2023 г.	«Согласовано» _____ Методист Р.Э. Гуцаева «20» июня 2023 г.	«Утверждаю» _____ Директор школы И.В. Крук Приказ № 01-10-180/1 от «31» июня 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре
для 5 класса, обучающихся по адаптированной
основной общеобразовательной программе для детей с ОВЗ
(с легкой степенью умственной отсталости)
учителя физической культуры
Знаменской Ольги Александровны

Предмет	класс	Год обучения
Физическая культура	5с	2023-2024
МО	учителей классов детей с ОВЗ	

I. Пояснительная записка.

1.1. Нормативная база

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся 5 классов на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 АООП УО (интеллектуальными нарушениями), авторской программы по физической культуре под редакцией В.И. Ляха.

1.2. Название учебного предмета и УМК.

Учебный предмет «Физическая культура»

В состав УМК входит:

- «Физическая культура» - учебник по физической культуре для 5-6-7 классов, общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленского, М., Просвещение 2020г.

1.3. Цели изучения предмета с учетом специфики учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Воспитательная цель: Воспитание общечеловеческих ценностей (включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока через квесты, деловые игры, ролевые игры, дебаты.)

Задачи изучения курса в 5 классе:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

1.4. Особенности работы с детьми ОВЗ с умственной отсталости.

Физическая культура для детей с умственной отсталостью — это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме. Поэтому для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений. У данной категории детей выявляются нарушения в развитии двигательных способностей: нарушение координационных

способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия.

Приоритетными направляющими коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование навыков по выполнению упражнений, поддерживающих здоровье
- совершенствование навыков по выполнению упражнений, направленных на формирование правильной осанки, координации движений, плоскостопия

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предполагается два уровня овладения предметными результатами, что позволяет осуществлять дифференцированный подход при выборе учебных заданий и подхода к учащимся: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень является необязательным для всех обучающихся. Но некоторые обучающиеся, в силу особенностей психофизического развития, способны его достичь.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по предмету не является препятствием к получению ими образования.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.1. Личностные результаты.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

2.2. Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • представления об особенностях физической культуры разных народов,
- связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. Достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Модуль 2 Достаточный Обучающиеся должны знать	Баскетбол 1.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 3.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Уметь	1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 5 м; 2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами; 3. Выполнять бросок мяча в корзину с места; 4. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке.
Минимальный Обучающиеся должны знать Уметь	1.Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 2.Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 3м; 2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами; 3. Выполнять бросок мяча в корзину с места;
Модуль 3	Лыжная подготовка
Достаточный Обучающиеся должны знать Уметь	1.Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать ТБ и ОТ. 3.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; Уметь уверенно выполнять торможение на лыжах; Владеть поворотами на лыжах; Знать применение классических ходов.

<p>Минимальный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1 Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать ТБ и ОТ. 2.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах; Знать применение классических ходов.</p>
<p>Модуль 4</p>	<p>Волейбол</p>
<p>Достаточный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Организовывать совместные занятия спорт. играми со сверстниками, осуществлять судейство игр. 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 3. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>1. выполнять прием мяча сверху и снизу 2. Выполнять нижнюю прямую подачу</p>
<p>Минимальный Обучающиеся должны знать</p> <p>Уметь</p>	<p>1.Организовывать совместные занятия спорт. играми со сверстниками 2. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать ТБ и ОТ. 3. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>1. выполнять прием мяча сверху и снизу 2. Выполнять нижнюю прямую подачу</p>
<p>Модуль5</p>	<p>Гимнастика</p>

Достаточный Обучающиеся должны знать	<ol style="list-style-type: none"> 1.Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. 2.Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая Т.Б. и О.Т., уметь исправлять ошибки. 3.Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходить, бегать, прыгать с изменением длины и частоты шагов; 2.Выполнять строевые упражнения; 3.Лазить по канату на расстояние до 4 метров; 4. Выполнять кувырок вперед и назад; 5.Прыгать через скакалку.
Минимальный Обучающиеся должны знать	<ol style="list-style-type: none"> 1.Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. 2.Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая Т.Б. и О.Т., уметь исправлять ошибки.
Уметь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходить, бегать, прыгать с изменением длины и частоты шагов; 2.Выполнять строевые упражнения; 3.Лазить по канату на расстояние до 3метров; 4. Выполнять кувырок вперед и назад; 5.Прыгать через скакалку.

III. Содержание учебного предмет.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба ,бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми.

Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп;

укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. П.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета - является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберегающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знания о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока. В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические, но и практико - теоретические занятия.

Возраст обучающихся 5 классов является наиболее эффективным для занятий спортивными играми. Учитывая физиологические особенности роста костей, большее время рекомендуется проводить на свежем воздухе (увеличено количество часов по лыжной подготовке, легкой атлетике).

Домашнее задание по предмету физическая культура не задается, потому, что на каждом уроке предусмотрено время для ОФП и работы с учебниками, этого достаточно, чтобы не нагружать обучающихся дополнительно.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику.

Оценивание успеваемости на уроках физической культуры проводится согласно методическим рекомендациям, которые подготовили авторы комплексной программы физического воспитания В.И. Лях и А.А. Зданевич. Учащиеся оцениваются как в полном объеме, так и выборочно в зависимости от усвоения материала (оценка должна стимулировать активность учащихся на уроке, вызывать интерес к занятиям).

IV. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане: 3 раза в неделю, 34 учебные недели 102 часа в год.

Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов	Виды деятельности
		5 класс	
1.	Легкая атлетика	22	Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
2.	Баскетбол	22	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
3.	Лыжная подготовка	18	Описывают технику изучаемых лыжных ходов,

			<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
4.	Волейбол	22	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Изучают разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности..</p>
5	Гимнастика	18	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических</p>

			способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	всего	102	

V. Условия, которые обеспечивают равный доступ детям с ОВЗ к качественному образованию.

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Для наиболее эффективной коррекции недостатков двигательной сферы и оздоровительного воздействия для занятий физической культурой спортивный зал оснащен следующим оборудованием:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)
	Стандарт основного общего образования по физической культуре
	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физкультуре
	Авторские рабочие программы по физкультуре
	Учебник по физической культуре
	Научно-популярная и художественная литература по физкультуре, спорту, Олимпийскому движению
	Методические издания по физкультуре для учителей
	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ
	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ
	Мультимедийный компьютер
	Мультимедиа проектор
	Экран (на штативе или навесной)
	Принтер лазерный
	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
	Гимнастика
	Стенка гимнастическая
	Бревно гимнастическое напольное
	Бревно гимнастическое высокое
	Козел гимнастический
	Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей
Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ
Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)
Легкоатлетическая дорожка
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Лыжная трасса

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

Класс: 5 с

Учитель: Знаменская О.А.

№ занятия	План. дата занятия	Факт. дата занятия	Тема занятия	дистанционно-образовательные технологии
Легкая атлетика(15 час)				
1	1.09		ТБ №98 на занятиях по легкой атлетике. Понятие о физическом развитии человека.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
2	4. 09		Спринтерский бег. Высокий старт. История легкой атлетики.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
3	7. 09		Бег с ускорением 30 метров с высокого старта.	
4	8. 09		Длительный бег 12 мин в равномерном темпе. История древних Олимпийских игр.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
5	11. 09		Бег на результат 60 метров. Цель и задачи современного Олимпийского движения.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
6	14. 09		Метание малого мяча на дальность.	
7	15. 09		Броски набивных мячей 3 кг	
8	18. 09		Метание малого мяча в цель. Олимпийские чемпионы.	
9	21. 09		Эстафета 6x50м	
10	22. 09		Эстафетный бег. Росто-весовые показатели.	
11	25. 09		Бег с преодолением препятствий 15 мин	
12	28. 09		Бег 1000 метров. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
13	29. 09		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	

14	2.10		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Физкультура и спорт в РФ	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
15	5.10		Круговая тренировка	
Баскетбол (22 час)				
16	6.10		ТБ № 94 на занятиях по баскетболу. Перемещения игроков	
17	9.10		Остановка двумя шагами .Осанка.	
18	12.10		Остановка прыжком.	
19	13.10		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
20	16.10		Повороты без мяча и с мячом. Упражнения для поддержания осанки.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
21	19.10		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	
22	20.10		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
23	23.10		Ловля и передача мяча в движении. Зрение. Гимнастика для глаз.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
24	26.10		Ведение мяча на месте и в движении. Физические упражнения и их связь с двигательным опытом человека.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
25	27.10		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Влияние физических упражнений на системы организма.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
26	9.11		Ведение мяча без сопротивления защитника. Режим дня школьника.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
27	10.11		Бросок мяча в кольцо с места одной рукой..	
28	13.11		Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой	
29	16.11		Бросок мяча в кольцо с места двумя руками. Режим дня.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
30	17.11		Бросок мяча в кольцо после ведения. Адаптивная.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/

			.физическая культура.	klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
31	20.11		Вырывание и выбивание мяча. Влияние физической культуры на развитие положительных качеств личности	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
32	23.11		Комбинации из освоенных элементов техники	
33	24.11		Тактика свободного нападения. Правила судейства игр	
34	27.11		Позиционное нападение без изменения позиций игроков	
35	30.11		Нападение быстрым прорывом	
36	1.12		Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков.	
37	4.12		Круговая тренировка	
Лыжная подготовка (18 час)				
38	7.12		ТБ № 100 на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря	
39	8.12		Попеременный двухшажный ход. Закаливание организма.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
40	11.12		Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
41	14.12		Прохождение дистанции 800м	
42	15.12		Одновременный двухшажный ход	
43	18.12		Подъем в гору «полуелочкой». Личная гигиена.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
44	21.12		Прохождение дистанции 1000м	
45	22.12		Спуск с горы в основной стойке. Банные процедуры.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
46	25.12		Спуск с горы в низкой стойке. Рациональное питание.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
47	28.12		Прохождение дистанции 1500м	

48	29. 12		Торможение «плугом». Виды лыжного спорта.	
49			Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км..	
50			Прохождение дистанции 2000 м	
51			Повороты в движении «переступанием». Типовые травмы и причины их возникновения.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
52			Игры на лыжах «Эстафета с передачей палок». Режим труда и отдыха.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
53			Прохождение дистанции 2500 м	
54			Игра на лыжах «С горки на горку». Вредные привычки. Допинг.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
55			Прохождение дистанции на время 3 км.	
Волейбол (22час)				
56			ТБ № 101 на занятиях по волейболу. Оказание доврачебной помощи.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
57			Стойки, перемещения. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
58			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
59			Передача мяча двумя руками сверху на месте.	
60			Передача мяча двумя руками снизу на месте.	
61			Передача мяча двумя руками сверху через сетку	
62			Передача мяча двумя руками снизу через сетку	
63			Передача мяча над собой, через сетку	
64			Игровые упражнения 2:1,	
65			Игровые упражнения 3:1	
66			Игровые упражнения 2:2	
67			Прием мяча снизу двумя руками.	
68			Эстафеты с мячом. Показатели самочувствия.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/

				ya-turevskij-i-m/
69			Нижняя прямая подача	
70			Прямой нападающий удар. Первая помощь при травмах.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
71			Комбинации из освоенных элементов. Выдающиеся отечественные волейболисты.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
72			Тактика свободного нападения. Правила и организация игры в волейбол.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
73			Правила судейства игры. Причины возникновения травм.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
74			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
75			Игры и игровые задания, судейство игры учащимися	
76			Двусторонняя игра	
77			Круговая тренировка	
Гимнастика с элементами акробатики (18 час)				
78			ТБ № 104 на занятиях по гимнастике. Влияние утренней зарядки и на работоспособность	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
79			Построения и перестроения. Характеристика типовых травм.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
80			Упражнения с гимнастической палкой	
81			Упражнения с мячом.	
82			Висы и упоры.	
83			Кувырок вперед в группировке. Помощь и страховка при выполнении упражнений.	
84			Кувырок назад в группировке. Правила оказания самопомощи при травмах	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
85			Стойка на лопатках	

86			Акробатические упражнения. Оказание первой помощи.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
87			Опорный прыжок через козла. Роль ЗОЖ в жизни человека.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
88			ОРУ без предметов. Коррекция осанки и телосложения.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
89			Упражнения с гимнастической скамейкой.	
90			Лазание по канату.	
91			Подтягивание на низкой и высокой перекладине	
92			Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	
93			Игры с использованием гимнастического инвентаря	
94			Бросок и ловля набивного мяча. История современных Олимпийских игр, роль П. Кубертена.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
95			Круговая тренировка. Профилактика утомления в учебной деятельности.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
Легкая атлетика(7час)				
96			Кросс до 15 минут. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/
97			Бег с ускорением 30 метров с высокого старта.	
98			Метание малого мяча на дальность.	
99			Промежуточная аттестация. Сдача мониторинговых нормативов	
100			Эстафета 6x50м	
101			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
102			Бег 1000 метров. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	БК https://znayka.win/uchebniki/7-klass/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij-m-ya-turevskij-i-m/

Контрольно-оценочная деятельность.**Оценочные средства и процедуры:****Выбор средств оценки базовых умений**

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

№ п/п	Разделы	Из ФОС
1	Легкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
2	Баскетбол	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
3	Лыжная подготовка	Выполнение контрольных нормативов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет
4	Волейбол	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
5	Гимнастика	Выполнение изучаемых элементов, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио, зачет

График контрольных работ

№ п/п	Тема	Дата контроля
5 класс		
1	Промежуточная аттестация (сдача мониторинговых нормативов)	

В рамках реализации модуля «Школьный урок» программы воспитания из АООП для обучающихся соответствующего уровня образования (обучения) в рамках урочной деятельности предусмотрены отдельные направления воспитательной работы, которые будут реализованы через специальные формы, приемы и методы в согласии с возрастными целевыми приоритетами.

В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений: к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда; к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№	Воспитательные аспекты урока	Формы, методы, приемы
1.	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 через использование знакомых детям примеров, образов, личного опыта; поощрения активности.	Индивидуальная и доверительная беседа, наглядность, стимулирование: поощрение (похвала, одобрение, благодарность), совет, дифференцированный подход.
2.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через соблюдение правил внутреннего распорядка (положение) и инструктажей; через личный пример учителя.	Пример: реальный, литературный, личный пример учителя, инструктажи по ТБ и ОТ, знакомство и выполнение Положений из Устава школы (внешний вид, внутренний распорядок, правила поведения обучающегося), поручения, дифференцированный подход.
3.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения через организацию бесед, обсуждений о нравственных поступках, здоровье, политической, экономической, социальной, культурной жизни людей.	Беседы, словарная работа, обучение диалогу, дифференцированный подход.
4.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для	Рассказ, объяснение, словесное рисование, дифференцированный подход.

	чтения, задач для решения, жизненных ситуаций для обсуждения в классе, проведение уроков мужества, уставных уроков, уроков памяти.	
5.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: ролевых игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, мастер-классов, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; голосования, опросов, в ходе обсуждения которых ученики активно включаются в поиск истины, открыто делятся мнениями и учатся аргументировать свою точку зрения.	Мастер-класс, викторины на различные темы, дидактические игры, квест.
6.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока через квесты, деловые игры, ролевые игры.	Ролевые игры, дидактические игры, работа в группах и парах, квест, дифференцированный подход.
7.	Организация шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, классное и школьное самоуправление.	Поручения, самоуправление, дифференцированный подход.
8.	Инициирование и поддержка проектной деятельности школьников в рамках реализации ими учебных (индивидуальных и групповых) проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией.	Творческий проект, творческое домашнее задание, социальный проект, социальная акция, дневник наблюдений, дифференцированный подход.