

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Администрация города Фокино Брянской области**

**МБОУ "СОШ № 1 г.Фокино"**

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы

основного общего образования

слабослышащих и позднооглохших обучающихся

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Протокол № 2 от  
25.08.2023

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от  
25.08.2023

\_\_\_\_\_  
Попович О.В.  
Приказ № 150 от  
25.08.2023

**АДАптированная рабочая программа**

учебного предмета « физическая культура »

для слабослышащего обучающегося

**6 класса**

Выписка верна 25.08.2023  
Директор Попович О.В.

на **2023-2024 учебный год**

г.Фокино 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
134В79ВА1092Е5372Е5В9С9Д536В807F  
Владелец: Попович Оксана Валерьевна  
Действителен: с 18.05.2023 до 10.08.2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для слабослышащего обучающегося учебного предмета «физическая культура» предметная область «Физическая культура и основы безопасности» на уровне основного общего образования составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Адаптированная основная образовательная программа образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2.1) (Приложение № 8 к приказу № 160 от 30.08.2022 г.);
- Изменения в АООП ООО образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2.1) МБОУ «СОШ № 1 г.Фокино» (Приложение № 9 к приказу № 150 от 25.08.2023);
- Примерной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-6-7 классы. А.П. Матвеев.- 9-е изд.- М.: Просвещение, 2019г.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий с овладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения

функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

## Цели:

1. Обеспечение возможности достижения учащимися образовательного учреждения образованности на уровне функциональной грамотности .
2. Формировать и закреплять умения и навыки планирования деятельности, самоконтроля, развивать умения воспринимать и использовать информацию из разных источников в целях успешного осуществления учебно-познавательной деятельности;
3. Осуществлять индивидуальную коррекцию недостатков в зависимости от актуального уровня развития учащихся и их потребности в коррекции индивидуальных отклонений (нарушений) в развитии в рамках учебных занятий и внеклассной деятельности;
4. Способствовать социально-трудовой адаптации учащихся (развитие зрительно-моторной координации, темпа деятельности, формирование общетрудовых, организационных и конструктивно-технологических умений);
5. Формировать социально-нравственное поведение детей, обеспечивающее адекватную ориентацию в среде проживания.

## Задачи:

- удовлетворение особых образовательных потребностей слабослышащих учащихся при освоении ими основной образовательной программы основного общего образования;
- разработка и реализация индивидуальных программ, учебных планов, организация индивидуальных и (или) групповых занятий для слабослышащих детей;
- обеспечение возможности воспитания и обучения по дополнительным образовательным программам социально-педагогической и других направленностей, получения дополнительных образовательных коррекционных услуг;
- формирование зрелых личностных установок, способствующих оптимальной адаптации в условиях реальной жизненной ситуации;

- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;
- развитие коммуникативной компетенции, форм и навыков конструктивного личностного общения в группе сверстников;
- реализация комплексной системы мероприятий по социальной адаптации и профессиональной ориентации учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам

## **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный план школы МБОУ СОШ №1 г. Фокино отводит 68 часов для обязательного изучения физической культуре в 6 классе (по 2 часа в неделю)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программе основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,

1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Таблицы по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Стенка гимнастическая	Г	

3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Скакалка детская	К	
3.6	Ворота для мини-футбола	Д	
3.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.8	Канат для лазания	Д	
3.9	Обручи гимнастические	К	
3.10	Комплект матов гимнастических	К	
3.11	Перекладина навесная универсальная	Г	
3.12	Набор для подвижных игр	К	
3.13	Аптечка медицинская	Д	
3.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.16	Мячи футбольные	К	
3.17	Мячи баскетбольные	К	
3.18	Мячи волейбольные	К	
3.19	Сетка волейбольная	Д	
3.20	Козёл гимнастический	Д	
3.21	Мост гимнастический подкидной	Д	
3.22	Флажки стартовые	Д	
3.23	Лента финишная	Д	
3.25	Стеллажи для хранения мячей	Д	
3.26	Палки гимнастические	К	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек



4.2	Кабинет учителя (тренерская)	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные, полки для мячей	
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
5.3	Сектор для игры в городки		
5.4	Лыжная трасса	Д	

Литература для учащихся:

Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-6-7 классы. А.П. Матвеев.- 9-е изд.- М.: Просвещение, 2019г.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

В течении учебного года запланированы различные формы контроля. Предварительный контроль, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета, среза знаний.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащиеся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Эталон техники должен быть адаптирован к возрастным возможностям учащихся, их подготовленности к восприятию и осознанию критериев эталона. Поэтому необходима предварительная разработка учителем критериев оценки техники в баллах; только тогда он сможет аргументированно обосновать свои контрольно - оценочные суждения, их объективность, и они приобретут статус объективных критериев для контроля учебной деятельности для учащихся.

Оперативный, или периодический, контроль — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

В качестве периодического контроля в рабочей программе запланированы срезы знаний в конце каждого триместра

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др.), лыжной подготовки и др.;
- определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

Оперативный контроль проводится, таким образом, после изучения логически законченной части раздела программы или в конце определенного этапа годичного цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала.

Результаты оперативного контроля могут быть выражены в оценках показателей физической подготовленности (м, с, масса, количество повторений и т.д.).

Применяются групповые, индивидуальные формы контроля, а также самоконтроль учащихся.

В качестве промежуточной аттестации предусмотрена практическая работа в конце учебного года. Практическую работу в качестве промежуточной итоговой аттестации считать годовой работой.

Итого: 1 итоговая работа за первое полугодие, 1 практическая работа в качестве промежуточной итоговой аттестации за год

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### По окончании основной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба

на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием

и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на

коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из

разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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.

Основные разделы

Распределение программного материала.



№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https:// rosuchebnik.ru/material</a> .
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельн ой деятельности	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https:// rosuchebnik.ru/material</a> .
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1. 1	Физкультурно - оздоровительн ая деятельность	1			РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2. 1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)</a>

2. 2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
2. 3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			РЭШ
2. 4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://www.teoriya.ru/fk/vot/">http://www.teoriya.ru/fk/vot/</a>
2. 5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://www.teoriya.ru/fk/vot/">http://www.teoriya.ru/fk/vot/</a>
2. 6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://www.teoriya.ru/fk/vot/">http://www.teoriya.ru/fk/vot/</a>
2. 7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16			<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)

Итого по разделу	65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре 6 б класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Возрожде ние Олимпийски х игр	1				<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https:// rosuchebnik.ru/material</a> .
2	Символика и ритуалы Олимпийски х игр	1				<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.r u/fkvot/</a>
3	История первых Олимпийски х игр современнос ти	1				
4	Акробатичес кие комбинации	1				

5	Акробатические комбинации	1				
6	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
7	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
8	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
9	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
10	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
11	Лазание по канату в три приема	1				

12	Лазание по канату в три приема	1				
13	Упражнения ритмической гимнастики	1				
14	Практическая работа	1		1		
15	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
16	Спринтерский бег	1				
17	Спринтерский бег	1				
18	Гладкий равномерный бег	1				
19	Гладкий равномерный бег	1				
20	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				

21	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
22	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https://rosuchebnik.ru/material</a> .
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
24	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
25	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
26	Упражнения лыжной подготовки	1				

27	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
28	Итоговая работа за 1 полугодие	1		1		
29	Передвижение в стойке баскетболиста	1				РЭШ
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
32	Упражнения в ведении мяча	1				
33	Упражнения в ведении мяча	1				
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
35	Упражнения	1				

	на передачу и броски мяча					
36	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
37	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
38	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
40	Игровая деятельность с использованием	1				



	технических приёмов в подаче мяча					
41	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
42	Практическая работа	1		1		
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
45	Удар по катящемуся мячу с	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)

	разбега					
46	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
50	Игровая деятельность с	1				

	использован ием технических приёмов передачи мяча					
51	Игровая деятельность с использован ием технических приёмов ведения мяча	1				
52	Игровая деятельность с использован ием технических приёмов обводки	1				
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)

54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
56	Практическая работа в рамках промежуточной итоговой аттестации.	1		1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.	1				

	Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине	1				

	– мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
67	Правила и техника выполнения норматива	1				

	<p>комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье. Подвижные игры</p>					
68	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье. Подвижные игры</p>	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

«Физическая культура» 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев . 2019г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.«Физическая культура» 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев . 2019г
2. «Современные педагогические технологии на уроке физической культуры» Т.В. Петрова.
3. Конструктор рабочих программ

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

<https://rosuchebnik.ru/material>.

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://ru.sport-wiki.org/) (ВИДЫ СПОРТА)

РЭШ