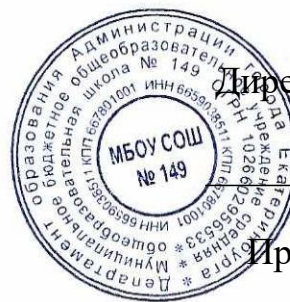


УТВЕРЖДЕНО



Директор МБОУ СОШ №149

Добычина О.А.

Приказ №288 от 27.06.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Уровень образования: Основное общее образование
5 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа ориентирована на работу по учебно – методическому комплекту:

Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы /В.И.Лях - М.: Просвещение, 2013 год);

Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); Г. А, Колодницкий, В. С. Кузнецов, М, Я Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»),М. «Просвещение», 2012.

Г. А. Колодницкий, В. С Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),М. «Просвещение», 2012.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»),М. «Просвещение», 2012.

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

К. С. Лебединская на основании клинико-физиологических и психолого-педагогических данных выделила четыре варианта задержек: конституционального, соматогенного, психогенного и церебрально-органического генеза. Каждый из этих вариантов задержек имеет свою клинико-психологическую структуру, свои особенности эмоциональной незрелости и нарушений познавательной деятельности, в структуре дефекта могут наблюдаться дополнительные соматические, энцефалопатические, неврологические нарушения. Поскольку данная систематизация задержек психического развития до настоящего времени наиболее

полно охватывает разнообразие проявлений при этом виде дизонтогенеза, и, как следствие, она оказалась наиболее востребованной в практике изучения и обучения детей данной категории.

В процессе систематического выполнения физических упражнений накапливаются представления о быстроте движений, силе, ловкости, волевом усилии, пространственных ощущениях. Физические упражнения способствуют развитию воображения, мышления и других форм высшей психической деятельности человека. Процесс творческого воображения, например, имеет место в сложной комбинационной игре.

Организованные коллективные занятия физическими упражнениями – важный фактор развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств. Физические упражнения всегда связаны с проявлениями воли и служат одним из основных средств ее совершенствования.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности. При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения.

У большинства детей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

Цель обучения предмету

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач. **Главными задачами реализации Программы являются:**

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; ▪ развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечнососудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словеснологического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; □ заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).
- **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты; □ оценивать качество своего вклада в командный результат □
- **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения; обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний, обучающихся с ЗПР.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не на много. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

5класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;

«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

«2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

«2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях ФК и спортом.

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках ФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем

умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

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

Примерные контрольно-измерительные материалы

Контрольные тесты по Физической культуре за 5 класс. Промежуточная аттестация (1 полугодие):

Знать и уметь построение в шеренгу; равнение по линии.

Выполнять все виды ходьбы: ходьба по заданным направлениям; ходьба парами и по кругу взявшись за руки; ходьба в быстром и медленном темпе;

Выполнять все виды бега: бег в медленном темпе; бег в колонне в заданном направлении; бег чередующийся с ходьбой; бег на месте с высоким подниманием бедра.

Выполнение команд: «Лыжи взять», «Лыжи положить».

Уметь надеть лыжи и закрепить на ногах; надеть правильно палки; ходьба на месте с подниманием носков лыж; передвижение на лыжах; основная стойка на лыжах.

Итоговая аттестация (по итогам года):

Выполнять прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед-назад, вправо-влево; прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед-назад, вправо-влево; прыжок через начерченную линию; прыжки с ноги на ногу.

Выполнять гимнастические упражнения: Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке; лазание и перелазание через гимнастическую скамейку.

Выполнять упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

Тематическое планирование 5 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика- 10 часов. Спортивные игры волейбол- 6 часов	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон.
2	Низкий старт.
3	Финальное усилие. Эстафетный бег.
4	Развитие скоростных способностей.
5	Развитие скоростной выносливости.
6	Метание мяча на дальность.
7	Высокий старт.
8	Эстафетный бег.
9	Финиширование.
10	Техника выполнения прыжка в длину.
11	Передвижения игрока в стойке.
12	Прием и передачи мяча.
13	Прием и передачи мяча.
14	Прием и передачи мяча.
15	Прием и передачи мяча.
16	Прием и передачи мяча.

Гимнастика-10 часов. Спортивные игры баскетбол 6 часов	
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
18	Развитие двигательных качеств.
19	Акробатические упражнения.
20	Акробатические упражнения.
21	Развитие гибкости.
22	Упражнения в висе.
23	Упражнения в висе.
24	Прыжок ноги врозь.
25	Опорный прыжок.
26	Вскок в упор присев.
27	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

28	Ведение мяча на месте.
29	Остановка прыжком.
30	Ловля передачи мяча.
31	Ведение мяча с разной высотой отскока.
32	Ловля и передачи мяча на месте в тройках.
Лыжная подготовка - 14 часов. Спортивные игры – волейбол 6 часов	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.
34	Одновременный двушажный ход.
35	Скользкий шаг.
36	Эстафетный бег.
37	Попеременный двухшажный ход.
38	Повороты переступанием.
39	Коньковый ход без палок.
40	Подъем «полуелочкой».
41	Торможение «плугом».
42	Подъема «елочкой».
43	Прохождение дистанции 2 -2,5км.
44	Спуски в средней стойке.
45	Прохождение дистанции 2.5 – 3.5 км
46	Лыжная эстафета.
47	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
48	Прием и передача мяча.
49	Прием мяча после подачи.
50	Подача мяча.
51	Эстафеты с элементами волейбола.
52	Нижняя прямая подача с 3-6м.
Легкая атлетика - 10 часов. Спортивные игры баскетбол 6 часов	
53	Бег в равномерном темпе.
54	Бег 1000м.
55	Спринтерский бег.
56	Стартовый разгон.
57	Эстафетный бег.
58	Бег на короткие дистанции.

59	Бег на короткие дистанции.
60	Бег 60 метров.
61	Метание малого мяча на дальность.
62	Бег 1000 м.
63	Вырывание и выбивание мяча.
64	Бросок двумя руками снизу в движении.
65	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.
66	Вырывание и выбивание мяча.
67	Бросок одной рукой от плеча на месте.
68	Позиционное нападение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575987

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023