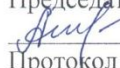
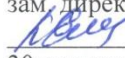


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена

на заседании МО
Председатель МО
 А.В.Жуковская
Протокол № 1
от 26 августа 2024г.

Согласована

зам. директора по УВР
 Е.В.Кузнецова
30 августа 2024г.

Утверждена

Директор школы-интерната
Л.Н. Малихова
Приказ № 185
от 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
(Адаптивная Физическая культура)
для 5А(2г.о) класса
Зарецкого Евгения Ивановича,
учителя физической культуры
первой квалификационной категории

2024 - 2025 учебный год

[Введите текст]

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через **основные задачи** изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Сведения о регламентирующих документах, на основе которых разработана рабочая программа:

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72653);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 1.2) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213);

- Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
- Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

К концу 5 класса

Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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;

умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся 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.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. 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.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитие эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. 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

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- 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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре.

Обучающийся сможет:

- 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 задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре.

Обучающийся сможет:

- 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.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- 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.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- 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.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура».

Обучающийся сможет:

- 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.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- 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.

8. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:

- сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;
- сформированность мотивации к физическому развитию;
- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

- стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;
- самостоятельным соотношением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;
- умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;
- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;
- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;
- использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;

- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;
- использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

Содержание учебного предмета

5А (2 г.) класс (66 часов – 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура человека.

Познай себя

Правильная и неправильная осанка.

Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы).

Здоровый образ жизни

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Личная гигиена и гигиена тела.

Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Самонаблюдение и самоконтроль

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Физическое совершенствование (66 ч).

Лёгкая атлетика (20 ч).

Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 60 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с бегом и прыжками. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Бег по пересеченной местности, бег в гору.

Варианты челночного бега 3х10 м.

Гимнастика с основами акробатики (9 ч).

Знания о физической культуре:

Организующие команды и приемы: перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по 2, 4 в 1 разведением и слиянием в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке, повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне.

Лазание: Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом к стенке; лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Упражнения «Мост» стоя (с помощью).

Висы и упоры: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Упор лежа, упор присев.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Прыжки через скакалку: прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба – один правой, другой левой рукой), прыжки через скакалку за

20-30 сек. Прыжки через короткую скакалку с двойным вращением, прыжки в различных вариантах с продвижением вперёд.

Спортивные игры.

Баскетбол (12 ч).

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Стойка и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Броски двумя руками от груди с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60 м.). Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки. *Знания о спортивной игре.* История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Волейбол (10 ч).

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Терминология волейбола. Упражнения общей физической подготовки. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (1:1, 2:2).

Знания о спортивной игре. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Лыжная подготовка (10 ч).

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полужёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2-3 км. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег. Игры на лыжах.

Знания: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Футбол (5 ч.)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, Игра по упрощённым правилам.

Знания о спортивной игре. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.

Литература и средства обучения

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб пособие для общеобразовательных организаций /В.И. Лях—9-е изд. —М.: Школа России, 2023 — 104 с.
- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского - 5-е изд. — М: Просвещение, 2016 — 239 с.
- Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ.

- Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005
- Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. – М., Владос, 2000 г.
 - Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005
 - Спортивные игры: тактика, техника /под общей ред. Конеевой Е.В./ – Роств-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004
 - Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.

Тематическое планирование рабочей программы по физической культуре

Класс **5А (2 г.)**

Учитель Зарецкий Евгений Иванович

Количество часов: всего 66 ч., в неделю 2ч.

Форма промежуточной аттестации - зачет

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб пособие для общеобразовательных организаций /В.И.Лях – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021 – 104 с.

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского - 5-е изд. – М: Просвещение, 2016 – 239 с.

Дополнительная литература:

Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005.

Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип	Основные виды учебной деятельности	Дата	Электронные учебно-методические материалы
	Легкая атлетика	9 ч				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. Челночный бег 3х10 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с бегом и прыжками. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и	03.09.24	https://infourok.ru

	Бег с ускорением от 30 до 40 метров Высокий старт.			спортом. Высокий старт 30 м. Развитие скоростных качеств.		
2	Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места.	1	Урок открытия нового знания	Обучение передачи эстафетной палочки. Высокий старт. Подтягивание в висе. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места	05.09.24	Studbooks.het
3	Передача эстафетной палочки. Бег 60 м. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача эстафетной палочки. Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Подтягивание в висе. Бег 30 м. (учёт).	10.09.24	Studbooks.het
4	Бег 60 м (учёт). Прыжки в длину с места (учет).	1	Урок развивающего контроля	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с места (учет). Развитие скоростно-силовых качеств.	12.09.24	Studbooks.het
5	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность.	1	Урок открытия нового знания	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1) с расстояния до 6-8 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	17.09.24	https://infourok.ru
6	Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1 м), высота 3 м, расстояние от 5 м.	19.09.24	https://infourok.ru
7	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Броски набивного мяча.	1	Урок развивающего контроля	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Броски набивного мяча. Прыжки набивного мяча. Развитие выносливости.	24.09.24	https://infourok.ru
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Бег 1000 метров. Подтягивание в висе (учет).	26.09.24	https://infourok.ru
9	Броски набивного мяча (1 кг.) (учёт). Прыжки в длину с места (учёт).	1	Урок развивающего контроля	Броски набивного мяча (1 кг.) (учёт). Прыжки в длину с места (учёт).	01.10.24	Studbooks.het
	Спортивные игры (баскетбол)	6 ч				

10	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Т.Б. на уроках по баскетболу. Стойка и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Основные правила игры. Эстафета с мячами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение ведущей и не ведущей рукой.	03.10.24	Studbooks.het
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	08.10.24	Studbooks.het
12	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Урок открытия нового знания	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ловли мяча Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	10.10.24	Studbooks.het
13	Передача мяча одной рукой от плеча Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Броски двумя руками от груди с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60м)	15.10.24	https://infourok.ru
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача 2 руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате круге)	17.10.24	https://infourok.ru
15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	22.10.25	https://infourok.ru
Гимнастика с элементами		9 ч				

	акробатики					
16	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Правильная и неправильная осанка.	1	Урок открытия нового знания	ТБ на уроках гимнастики. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по 2, 4 в 1 разведением и слиянием в движении. Упражнение для брюшного пресса. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры	24.10.25	https://infourok.ru
17	Прыжки через скакалку. Акробатические элементы.	1	Урок открытия нового знания	Стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, Обучение прыжкам вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба, один правой, другой левой рукой). Упражнения «Мост» стоя (с помощью). Выполнение комбинации (кувырка вперед, назад, стойка на лопатках). Прыжки через короткую скакалку с двойным вращением, прыжки в различных вариантах с продвижением вперед.	07.11.25	https://infourok.ru
18	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки вдвоём через скакалку стоя лицом друг к другу и взявшись за руки (скакалку вращают оба, один правой, другой левой рукой).	12.11.24	https://infourok.ru
19	Прыжки через скакалку (учёт). Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	Урок развивающего контроля	Прыжки через скакалку за 1 мин. (учёт). П/И «Охотники и утки».	14.11.24	https://infourok.ru
20	Лазанье по наклонной гимнастической	1	Урок отработки	Лазанье по наклонной гимнастической	19.11.24	Studbooks.net

	скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне.		умений и рефлексии	скамейке с переходом на гимнастическую стенку; лазанье вверх по диагонали по г/стенке с переходом на г/скамейку. Упражнения на гимнастическом бревне. П/И «Забег номеров». Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке, повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне.		
21	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Урок открытия нового знания	Обучение опорному прыжку через г/козла: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке, повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне.	21.11.24	Studbooks.net
22	Опорный прыжок. Висы и упоры.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Освоение опорных прыжков: вскок в упор; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе;	26.11.24	Studbooks.net

				поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Упор лёжа, упор присев.		
23	Опорный прыжок. Личная гигиена и гигиена тела.	1	Урок развивающего контроля	Контроль двигательных качеств: опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) (учёт); подъем туловища за 30 сек. (учет). Личная гигиена и гигиена тела.	28.11.24	Studbooks.net
24	Преодоление полосы препятствий. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность	03.12.24	Studbooks.net
Спортивные игры (баскетбол)		6 ч				
25	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Остановка прыжком	1	Урок открытия нового знания	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Т.Б. на уроках по баскетболу. Остановка прыжком (обучение). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	05.12.24	https://infourok.ru
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, ускорение.	10.12.24	https://infourok.ru
27	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике поворотов без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	12.12.24	https://infourok.ru
28	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	17.12.24	https://infourok.ru
29	Комбинация из освоенных элементов:	1	Урок отработки	Комбинация из освоенных элементов	19.12.24	https://infourok.ru

	техника перемещений и владение мячом.		умений и рефлексии	техника перемещений и владение мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения, передача.) Влияние физических упражнений на основные системы организма		k/ru
30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления противника (от корзины 3,60м)	24.12.24	https://infourok.ru
	Лыжная подготовка	10 ч				
31	ТБ на уроках л/подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок отработки умений и рефлексии	ТБ во время занятий л/подготовкой. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом. П/И «Воронца».	26.12.26	Studbooks.net
32	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении	09.01.25	Studbooks.net
33	Одновременный бесшажный ход.	1	Урок открытия нового знания	Обучение одновременного бесшажного хода.	14.01.25	Studbooks.net
34-35	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 1 км. Повороты переступанием в движении.	16.01.25 21.01.25	Studbooks.net
36	Спуски и подъем «полуелочкой».	1	Урок открытия нового знания	Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Обучение подъему «полуелочкой».	23.01.25	Studbooks.net
37-38	Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	2	Урок отработки умений и рефлексии	Спуск в низкой, средней и высокой стойке, подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	28.01.25 30.01.25	Studbooks.net
39	Прохождение дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных лыжных ходов спусков и подъемов. Торможение «плугом». Поворот «переступанием».	04.02.25	https://infourok.ru
40	Прохождение дистанции до 3 км.	1	Урок отработки	Прохождение дистанции до 3 км. Игры	06.02.25	https://infourok.ru

			умений и рефлексии	по выбору детей.		k/ru
	Спортивные игры (волейбол)	10 ч				
41	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Урок открытия нового знания	Техника безопасности при игре в волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол Стойки игрока. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения). Эстафета с мячом. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Летучий мяч»	11.02.25	https://infourok.ru
42	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед в стенку. Подвижная игра «Летучий мяч»	13.02.25	https://infourok.ru
43	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах	18.02.25	https://infourok.ru
44	Передача и приём мяча сверху в движении.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Передача и приём мяча сверху в движении приставными шагами вправо, влево..	20.02.25	https://infourok.ru
45	Передача мяча сверху через сетку.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении в парах Передача мяча сверху через сетку в парах.	25.02.25	https://infourok.ru
46	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике приему мяча снизу двумя руками на месте Подвижные игры с элементами волейбола.	27.02.25	https://infourok.ru
47	Прием мяча снизу двумя руками на	1	Урок отработки	Совершенствование техники приему	04.03.25	https://infourok.ru

	месте.		умений и рефлексии	мяча снизу двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола		k/ru
48	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3– 6 м от сетки.	1	Урок открытия нового знания	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3–6 м от сетки (обучение технике).	06.03.25	https://infourok.ru
49	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3– 6 м от сетки. Закаливание.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	11.03.25	https://infourok.ru
50	Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Олимпийские игры древности.	13.03.25	https://infourok.ru
	Спортивные игры (футбол)	5 ч				
51	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1	Урок отработки умений и рефлексии	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещение в стойке. приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой	18.03.25	https://infourok.ru
52	Удары внутренней стороной стопы. Удары по воротам на точность попадания в цель.	1	Урок открытия нового знания	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.	20.03.25	https://infourok.ru
53	Комбинация из освоенных элементов.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Удары по воротам указанными способами на точность попадания в цель. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и	25.03.25	Studbooks.het

				скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, удар по воротам Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.		
54	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков.	1	Урок открытия нового знания	Первоначальное представление об особенностях выполнения передач: в парах, тройках, четверках. Игровые задания 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам	27.03.25	Studbooks.het
55	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам	1	Урок отработки умений и рефлексии	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.	08.04.25	Studbooks.het
	Легкая атлетика	11ч				
56	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10 м.	1	Урок открытия нового знания	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Подтягивание в висе. П/И «Забег номеров». Челночный бег 3х10 м. Бег на 30м	10.04.25	Studbooks.het
57	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 3х10 м (учет). П/И «Забег номеров». Подтягивание в висе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	15.04.25	Studbooks.het
58	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег с максимальной скоростью.	1	Урок открытия нового знания	Обучение Метанию теннисного мяча на заданное расстояние. Высокий старт. Бег на 30-60 м с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	17.04.25	Studbooks.het

				Эстафета. Развитие скоростных качеств.		
59	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег с максимальной скоростью	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег с ускорением и финальный рывок. Бег 30 60 м. (учёт). Подтягивание в висе. Эстафета.	22.04.25	Studbooks.het
60	Контроль качества знаний по предмету «Физическая культура».	1	Урок развивающего контроля	Демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию (теоретическая часть - ответы на тесты).	24.04.25	Studbooks.het
61	Бег 30- 60 м (учёт). Метание мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	Бег 30-60 м на результат. Метание мяча на дальность. Подтягивание в висе (учет).	29.04.25	Studbooks.het
62	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание теннисного мяча (учёт). Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1кг.).	06.05.25	https://infourok.ru
63	Бег по пересеченной местности	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег по пересеченной местности. Эстафеты. Бег в равномерном темпе (1000 м.).	13.05.25	https://infourok.ru
64	Броски набивного мяча (учёт). Прыжки в длину с места (учет).	1	Урок развивающего контроля	Броски набивного мяча (учёт). Прыжки в длину с места (учет).	15.05.25	https://infourok.ru
65-66	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный бег до 12 минут. Бег по пересеченной местности Бег в гору. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Подведение итогов четверти и года	20.05.25 22.05.25	https://infourok.ru

**Паспорт
фонда оценочных средств учебного предмета физическая культура
для обучающихся 5А (2Г)класса**

№	Раздел (тема)	Наименование оценочного средства	Источник оценочного средства*
1	Тема: Контроль качества знаний по предмету «Физическая культура».	Практическая работа	Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения

--	--	--	--

Комплекты контрольно-оценочных средств

Класс	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (с)						
4	5,7 и ниже	5.8 - 6.2	6,3 и выше	5,8 и ниже	5,9 – 6,3	6,4 и выше
Челночный бег 3х10 м						
4	9.5 и ниже	9.6-10.0	10.1 и выше	9,7 и ниже	9,8-10,5	10,6 и выше
Подтягивания (кол-во раз) Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из виса лежа, 90 см						
4	4 +	3	2 -	11 и выше	10-8	7 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
4	19 и выше	18-17	16 и ниже	17 и выше	16-14	13 и ниже
Подъём туловища за 1 мин. (кол-во раз)						
4	30 +	29 - 28	24 и ниже	28 +	27 -25	24 и ниже
Бег 60 м (с)						
4	11.0	10,1-11.5	11,6 и более	11,2	10.3-11.8	11.9 и более

Прыжок в длину с места (см)						
4	160 и выше	140-159	139 и ниже	150 и выше	130-149	129 и ниже
Приседание за 30 сек						
4	32-31	27-30	26	34-33	32-29	28 и ниже
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)						
4	70	69-60	59 и ниже	75	74-65	64 и ниже
Метание набивного мяча (см)1 кг						
4	360 +	359-370	369 -	345	344-265	264 -
Метание малого мяча 150г (м)						
4	18 +	17-15	14 -	15 +	14-12	11 -
Наклон вперед из положения сидя, см						
4	8 +	4-7	3 -	11+	10-5	4 -
Отжимание						
4	13 +	12-10	9 -	10 +	9-7	6 -