


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н.Куликова
г.Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания
методического совета
от 29.08.2022 № 1

 зам.директора по УВР
Т.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08.2022 г. № 385

Директор МБОУ СОШ № 1

И.И.Ганеев



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Предмет: физическая культура

Класс: 5 «А», «Б», «В», «Г»

Учитель: Гужвин Виталий Николаевич

Количество часов: 5 «А», «Б» - 68, «В», «Г» - 69

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Коррекционные задачи:

– Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, перераспределения содержания программы по годам обучения;

– **Специфика контингента:** При разработке программы учитывался контингент детей школы. Учащиеся обучаются по адаптированной программе. Требования к уровню подготовки детей с ЗПР соответствуют требованиям, предъявляемым к ученикам школы общего назначения. Дети с ЗПР из-за особенностей своего психического развития трудно усваивают программу по физической культуре в основном звене и в силу особенностей развития, нуждаются в дифференцированном и индивидуальном подходе, дополнительном внимании. Для обучающихся с ЗПР характерны недостаточный уровень развития отдельных психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), снижение уровня интеллектуального развития, низкий уровень выполнения учебных заданий, низкая успешность обучения.

– Данная программа разработана для детей с задержкой психического развития. Задержка психического развития (далее ЗПР) проявляется в замедлении темпа психического развития, обнаруживается недостаточность общего запаса знаний, ограниченность представлений об окружающем мире, незрелость мыслительных процессов, недостаточная целенаправленность интеллектуальной деятельности, быстрая утомляемость, преобладание игровых интересов. В одних случаях (различные виды инфантилизма) у детей преобладает задержка развития эмоционально-волевой сферы. В других случаях ЗПР преимущественно проявляется в замедлении развития познавательной деятельности, поэтому в данной программе сохраняется основное содержание образования биологии, но дополняется своеобразием, предусматривающим коррекционную направленность обучения.

– Основной задачей обучения физической культуры таких обучающихся является обеспечение прочных и сознательных знаний и умений, необходимых учащимся в повседневной жизни и будущей трудовой деятельности. В соответствии ч.2 п.1. ст.34, п.5 ст.41 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в МБОУ СОШ №1 создаются необходимые условия для обучения детей с учётом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья. В ОУ обучаются дети с задержкой психического

развития интегрировано в классах по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР.

– ЗПР проявляется в замедлении темпа психического развития, обнаруживается недостаточность общего запаса знаний, ограниченность представлений об окружающем мире, незрелость мыслительных процессов, недостаточная целенаправленность интеллектуальной деятельности, быстрая утомляемость, преобладание игровых интересов. В одних случаях (различные виды инфантилизма) у детей преобладает задержка развития эмоционально-волевой сферы. В других случаях ЗПР преимущественно проявляется в замедлении развития познавательной деятельности, поэтому в данной программе сохраняется основное содержание образования биологии, но дополняется своеобразием, предусматривающим коррекционную направленность обучения.

– Важнейшими коррекционными задачами курса физической культуры являются: развитие логического мышления и речи учащихся, формирование у них навыков умственного труда - планирование работы, поиск рациональных путей ее выполнения, осуществление самоконтроля.

– Дети с ЗПР из-за особенностей своего психического развития трудно усваивают программу учебного предмета по физической культуре. Учащиеся должны уметь показать и объяснить все, что они делают, решают, рисуют, чертят, собирают. Домашнее задание - дифференцированное, в соответствии с индивидуальными возможностями.

– У детей с задержкой психического развития имеются нарушения важнейших мыслительных операций, которые служат составляющими логического мышления:

- ✓ анализ (увлекаются мелкими деталями, не может выделить главное, выделяют незначительные признаки);
- ✓ сравнение (сравнивают предметы по несопоставимым, несущественным признакам);
- ✓ классификация (ребенок осуществляет классификацию часто правильно, но не может осознать ее принцип, не может объяснить то, почему он так поступил).

– Недостаточная сформированность познавательных процессов зачастую является главной причиной трудностей, возникающих у детей с ЗПР при обучении в школе.

– Задержка психического развития проявляется в замедленном темпе созревания эмоционально-волевой сферы, так и в интеллектуальной недостаточности. Значительное отставание и своеобразие обнаруживается в мыслительной деятельности. У всех детей с ЗПР наблюдаются недостатки памяти, внимания, воображения и мышления. Отставание в мыслительной деятельности и особенности памяти наиболее ярко проявляются в процессе решения задач, связанных такими компонентами мыслительной деятельности, как анализ, синтез, обобщение и абстрагирование. Учитывая все вышесказанное, этим детям необходим особый подход.

– Требования к обучению, учитывающие особенности детей с ЗПР:

1. Соблюдение определенных гигиенических требований при организации занятий, то есть занятия проводятся в хорошо проветриваемом

помещении, обращается внимание на уровень освещенности и размещение детей на занятиях.

2. Тщательный подбор наглядного материала для занятий и его размещение таким образом, чтобы лишний материал не отвлекал внимание ребенка.

3. Контроль за организацией деятельности детей на занятиях: важно продумывать возможность смены на занятиях одного вида деятельности другим, включать в план занятий физкультминутки.

4. Педагог должен следить за реакцией, за поведением каждого ребенка и применять индивидуальный подход.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Согласно календарному учебному графику и расписанию МБОУ СОШ №1 на 2022-2023 учебный год для обязательного изучения физической культуры в 5 «А», «Б» классах составит 68 часов, в 5 «В», «Г» - 69. Уроки, выпавшие на праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения материала.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата 5 «А»	Дата 5 «Б»	Дата 5 «В», «Г»	Тема урока	Кол-во часов
1.	05.09.2022	02.09.2022	02.09.2022	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	06.09.2022	05.09.2022	06.09.2022	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	12.09.2022	09.09.2022	09.09.2022	Развитие скоростных способностей	1
4.	13.09.2022	12.09.2022	13.09.2022	Развитие скоростных способностей	1
5.	19.09.2022	16.09.2022	16.09.2022	Развитие скоростных способностей	1
6.	20.09.2022	19.09.2022	20.09.2022	Футбол. Передача мяча внешней стороны стопы	1
7.	26.09.2022	23.09.2022	23.09.2022	Футбол. Удары по воротам с разного расстояния	1
8.	27.09.2022	26.09.2022	27.09.2022	Футбол. Удары по воротам с разного расстояния	1
9.	03.10.2022	30.09.2022	30.09.2022	Футбол. Техника игры	1
10.	04.10.2022	03.10.2022	04.10.2022	Развитие скоростной выносливости	1

11.	10.10.2022	07.10.2022	07.10.2022	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12.	11.10.2022	10.10.2022	11.10.2022	Метание мяча на дальность	1
13.	17.10.2022	14.10.2022	14.10.2022	Метание мяча на дальность	1
14.	18.10.2022	17.10.2022	18.10.2022	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей	1
15.	24.10.2022	21.10.2022	21.10.2022	Прыжок в длину с разбега	1
16.	25.10.2022	24.10.2022	25.10.2022	Прыжок в длину с разбега	1
17.	07.11.2022	28.10.2022	28.10.2022	Развитие силовой выносливости	1
18.	08.11.2022	07.11.2022	08.11.2022	Футбол Техника игры	1
19.	14.11.2022	11.11.2022	11.11.2022	Футбол Передача мяча	1
20.	15.11.2022	14.11.2022	15.11.2022	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
21.	21.11.2022	18.11.2022	18.11.2022	Ловля и передача мяча	1
22.	22.11.2022	21.11.2022	22.11.2022	Ловля и передача мяча	1
23.	28.11.2022	25.11.2022	25.11.2022	Ведение мяча ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра	1
24.	29.11.2022	28.11.2022	29.11.2022	Бросок мяча	1
25.	05.12.2022	02.12.2022	02.12.2022	Тактика свободного нападения	1
26.	06.12.2022	05.12.2022	06.12.2022	Позиционное нападение	1
27.	12.12.2022	09.12.2022	09.12.2022	Нападение быстрым прорывом	1
28.	13.12.2022	12.12.2022	13.12.2022	Нападение быстрым прорывом	1
29.	19.12.2022	16.12.2022	16.12.2022	Взаимодействие двух игроков	1
30.	20.12.2022	19.12.2022	20.12.2022	Взаимодействие двух игроков	1
31.	26.12.2022	23.12.2022	23.12.2022	Баскетбол	1
32.	27.12.2022	26.12.2022	27.12.2022	Баскетбол	1
33.	09.01.2023	09.01.2023	10.01.2023	Гимнастика СУ. Основы знаний	1
34.	10.01.2023	13.01.2023	13.01.2023	Гимнастика Акробатические упражнения	1
35.	16.01.2023	16.01.2023	17.01.2023	Гимнастика Акробатические упражнения	1
36.	17.01.2023	20.01.2023	20.01.2023	Упражнения в висе и упорах	1
37.	23.01.2023	23.01.2023	24.01.2023	Развитие силовых способностей	1
38.	24.01.2023	27.01.2023	27.01.2023	Развитие скоростно-силовых способностей	1
39.	30.01.2023	30.01.2023	31.01.2023	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
40.	31.01.2023	03.02.2023	03.02.2023	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
41.	06.02.2023	06.02.2023	07.02.2023	Прием и передача мяча	1
42.	07.02.2023	10.02.2023	10.02.2023	Нижняя подача мяча	1
43.	13.02.2023	13.02.2023	14.02.2023	Нижняя подача мяча	1
44.	14.02.2023	17.02.2023	17.02.2023	Нападающий удар (н/у.)	1
45.	20.02.2023	20.02.2023	21.02.2023	Нападающий удар (н/у.)	1
46.	21.02.2023	27.02.2023	28.02.2023	Развитие координационных способностей	1
47.	27.02.2023	03.03.2023	03.03.2023	Развитие координационных способностей	1
48.	28.02.2023	06.03.2023	07.03.2023	Тактика игры	1
49.	06.03.2023	10.03.2023	10.03.2023	Тактика игры	1
50.	07.03.2023	13.03.2023	14.03.2023	Преодоление препятствий	1
51.	13.03.2023	17.03.2023	17.03.2023	Развитие выносливости	1
52.	14.03.2023	20.03.2023	21.03.2023	Длительный бег. Переменный бег.	1

				Футбол	
53.	20.03.2023	24.03.2023	24.03.2023	Кроссовая подготовка. Футбол	1
54.	21.03.2023	03.04.2023	04.04.2023	Гладкий бег. Проведение тестов по физической культуре	1
55.	03.04.2023	07.04.2023	07.04.2023	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
56.	04.04.2023	10.04.2023	11.04.2023	Высокий старт	1
57.	10.04.2023	14.04.2023	14.04.2023	Финальное усилие. Эстафеты	1
58.	11.04.2023	17.04.2023	18.04.2023	Развитие скоростной выносливости	1
59.	17.04.2023	21.04.2023	21.04.2023	Развитие скоростно-силовых способностей	1
60.	18.04.2023	24.04.2023	25.04.2023	Развитие скоростно-силовых способностей	1
61.	24.04.2023	28.04.2023	28.04.2023	Метание мяча на дальность	1
62.	25.04.2023	05.05.2023	02.05.2023	Метание мяча на дальность	1
63.	02.05.2023	12.05.2023	05.05.2023	Метание мяча на дальность	1
64.	15.05.2023	15.05.2023	12.05.2023	Прыжки. Развитие силовых способностей	1
65.	16.05.2023	19.05.2023	16.05.2023	Прыжки. Развитие силовых способностей	1
66.	22.05.2023	22.05.2023	19.05.2023	Прыжки. Развитие силовых способностей	1
67.	23.05.2023	26.05.2023	23.05.2023	Прыжок в длину с разбега	1
68.	29.05.2023	29.05.2023	26.05.2023	Прыжок в длину с разбега	1
69.	-	-	30.05.2023	Прыжок в длину с разбега	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник. Физическая культура, 5 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с. (Школа России).
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2020г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://edsoo.ru> - Единое содержание общего образования
2. <https://fipi.ru> -Федеральный институт педагогических измерений
3. <http://school-collection.edu.ru>- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

4. <https://pedsovet.org> - всероссийский интернет-педсовет
5. <https://resh.edu.ru>- Российская электронная школа