

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

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол педсовета  
от 28.08.2023 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ СОШ № 1  
Андреева Ю.Е.  
Приказ от 30.08.2023 №477

## **Адаптированная рабочая программа**

Предмет: физическая культура  
Классы: 5 «А» «Б» «В» «Г»  
Количество часов:68  
Учитель: Резвин Оксана Николаевна

### ***Характеристика познавательной деятельности у детей с ОВЗ***

Специфические особенности памяти детей с ОВЗ:

- 1) снижение объема памяти и скорости запоминания;
- 2) произвольное запоминание менее продуктивно, чем в норме;
- 3) механизм памяти характеризуется снижением продуктивности первых попыток запоминания, но время, необходимое для полного заучивания, близко к норме;
- 4) преобладание наглядной памяти над словесной;
- 5) снижение произвольной памяти;
- 6) нарушение механической памяти.

### **Особенности внимания, при задержке психического развития**

Причины нарушения восприятия у детей с ОВЗ:

- 1) При ОВЗ нарушена интегративная деятельность коры головного мозга, больших полушарий и как следствие нарушена координированная работа различных анализаторных систем: слуха, зрения, двигательной системы, что ведет к нарушению системных механизмов восприятия.
- 2) Несформированность механизма произвольности у детей.
- 3) Несформированность мотивации, ребенок проявляет хорошую концентрацию внимания, когда интересно, а где требуется проявить другой уровень мотивации нарушение интереса. Особенности внимания, характерные для данного нарушения:
  - 1) Низкая концентрация внимания, неспособность ребенка сосредоточиться на задании, на какой-либо деятельности, быстрая отвлекаемость, истощаемость и утомляемость.
  - 2) Низкий уровень устойчивости внимания. Дети не могут длительно заниматься одной и той же деятельностью.
  - 3) Узкий объем внимания. Более сильно нарушено произвольное внимание. В коррекционной работе с этими детьми необходимо придавать большое значение развитию произвольного внимания.

### **Особенности восприятия:**

- 1) недостаточная полнота и точность восприятия связана с нарушением внимания, механизмов произвольности;
- 2) недостаточная целенаправленность и организованность внимания;
- 3) замедленность восприятия и переработки информации для полноценного восприятия. Ребенку с ОВЗ требуется больше времени, чем нормальному ребенку;
- 4) низкий уровень аналитического восприятия. Ребенок не обдумывает информацию, которую воспринимает («вижу, но не думаю»);
- 5) снижение активности восприятия. В процессе восприятия нарушена функция поиска, ребенок не пытается всмотреться, материал воспринимается поверхностно;
- 6) наиболее грубо нарушены более сложные формы восприятия.

## **Особенности мышления, при задержке психического развития**

На развитие мышления оказывают влияние все психические процессы: уровень развития внимания; уровень развития восприятия и представлений об окружающем мире (чем богаче опыт, тем более сложные выводы может делать ребенок); уровень развития речи; уровень сформированности механизмов произвольности (регуляторных механизмов).

У детей с ОВЗ страдает связная речь, нарушена способность планировать свою деятельность с помощью речи;

нарушена внутренняя речь активное средство логического мышления ребенка.

Общие недостатки мыслительной деятельности детей с ОВЗ:

1) Несформированность познавательной, поисковой мотивации (своеобразное отношение к любым интеллектуальным задачам). Дети стремятся избежать любых интеллектуальных усилий. Для них непривлекателен момент преодоления трудностей (отказ выполнять трудную задачу, подмена интеллектуальной задачи более близкой, игровой задачей.). Такой ребенок выполняет задачу не полностью, а ее более простую часть. Дети не заинтересованы в результате выполнения задания. Эта особенность мышления проявляется в школе, когда дети очень быстро теряют интерес к новым предметам.

2) Отсутствие выраженного ориентировочного этапа при решении мыслительных задач. Дети с ОВЗ начинают действовать сразу, сходу. При предъявлении инструкции к заданию многие дети не понимают задания, но стремятся побыстрее получить экспериментальный материал и начать действовать. Следует заметить, что дети с ОВЗ в большей мере заинтересованы в том, чтобы побыстрее закончить работу, а не качеством выполнения задания. Ребенок не умеет анализировать условия, не понимает значимости ориентировочного этапа, что приводит к появлению множества ошибок. Когда ребенок начинает обучаться, очень важно создать условия для того, чтобы он первоначально думал, анализировал задание.

3) Низкая мыслительная активность, «бездумный» стиль работы (дети, из-за поспешности, неорганизованности действуют наугад, не учитывая в полном объеме заданного условия; отсутствует направленный поиск решения, преодоления трудностей).

4) Стереотипность мышления, его шаблонность. Наглядно-образное мышление. Дети с ОВЗ затрудняются действовать по наглядному образцу из-за нарушений операций анализа, нарушение целостности, целенаправленности, активности восприятия все это ведет к тому, что ребенок затрудняется проанализировать образец, выделить главные части, установить взаимосвязь между частями и воспроизвести данную структуру в процессе собственной деятельности. Логическое мышление.

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)

## **ВЫВОД**

Недостаточная сформированность познавательных процессов зачастую является главной причиной трудностей, возникающих у детей с ОВЗ 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 ОВЗ 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 выше сказанное, этим детям необходим особый подход.

## **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 6 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 прикладное-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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителем подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и мета предметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная**

**деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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 и ушибов 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 **5классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Дата  |       |       |       | Тема   | Количество часов |
|----|-------|-------|-------|-------|--|------------------|
|    | 5А    | 5Б    | 5В    | 5Г    |  |                  |
| 1  | 04.09 | 04.09 | 04.09 | 04.09 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению                          | 1                |
| 2  | 06.09 | 05.09 | 06.09 | 06.09 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре.                        | 1                |
| 3  | 11.09 | 11.09 | 11.09 | 11.09 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни.           | 1                |
| 4  | 13.09 | 12.09 | 13.09 | 13.09 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа                  | 1                |
| 5  | 18.09 | 18.09 | 18.09 | 18.09 | Режим дня и его значение для современного школьника  | 1                |
| 6  | 20.09 | 19.09 | 20.09 | 20.09 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня                                     | 1                |
| 7  | 25.09 | 25.09 | 25.09 | 25.09 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели                         | 1                |
| 8  | 27.09 | 26.09 | 27.09 | 27.09 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника                            | 1                |
| 9  | 02.10 | 02.10 | 02.10 | 02.10 | Измерение индивидуальных показателей физического развития                                  | 1                |
| 10 | 04.10 | 03.10 | 04.10 | 04.10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки   | 1                |
| 11 | 09.10 | 09.10 | 09.10 | 09.10 | Организация и проведение самостоятельных занятий   | 1                |
| 12 | 11.10 | 10.10 | 11.10 | 11.10 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы     | 1                |
| 13 | 16.10 | 16.10 | 16.10 | 16.10 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца    | 1                |
| 14 | 18.10 | 17.10 | 18.10 | 18.10 | Ведение дневника физической культуры   | 1                |
| 15 | 23.10 | 23.10 | 23.10 | 23.10 | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»                          | 1                |
| 16 | 25.10 | 24.10 | 25.10 | 25.10 | Упражнения утренней зарядки  | 1                |
| 17 | 08.11 | 07.11 | 08.11 | 08.11 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики   | 1                |
| 18 | 13.11 | 13.11 | 13.11 | 13.11 | Водные процедуры после утренней зарядки  | 1                |
| 19 | 15.11 | 14.11 | 15.11 | 15.11 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений | 1                |
| 20 | 20.11 | 20.11 | 20.11 | 20.11 | Упражнения на развитие скоростных качеств.   | 1                |
| 21 | 22.11 | 21.11 | 22.11 | 22.11 | Техника высокого старта.   | 1                |
| 22 | 27.11 | 27.11 | 27.11 | 27.11 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции   | 1                |
| 23 | 29.11 | 28.11 | 29.11 | 29.11 | Упражнения на развитие выносливости.   | 1                |

|    |       |       |       |       |  |   |
|----|-------|-------|-------|-------|--|---|
| 24 | 04.12 | 04.12 | 04.12 | 04.12 | Тестирование. Бег 1000 м.  | 1 |
| 25 | 06.12 | 05.12 | 06.12 | 06.12 | Упражнения на развитие гибкости  | 1 |
| 26 | 11.12 | 11.12 | 11.12 | 11.12 | Упражнения на развитие координации   | 1 |
| 27 | 13.12 | 13.12 | 13.12 | 13.12 | Упражнения на формирование телосложения  | 1 |
| 28 | 18.12 | 18.12 | 18.12 | 18.12 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»   | 1 |
| 29 | 20.12 | 19.12 | 20.12 | 20.12 | Расхождение на гимнастической скамейке в парах   | 1 |
| 30 | 25.12 | 25.12 | 25.12 | 25.12 | Упражнения на развитие координации.  | 1 |
| 31 | 27.12 | 26.12 | 27.12 | 27.12 | Кувырок вперед через плечо.  | 1 |
| 32 | 10.01 | 10.01 | 10.01 | 10.01 | Кувырок вперед.  | 1 |
| 33 | 15.01 | 15.01 | 15.01 | 15.01 | Кувырок вперёд в группировке   | 1 |
| 34 | 17.01 | 16.01 | 17.01 | 17.01 | Кувырок назад через плечо.   | 1 |
| 35 | 22.01 | 22.01 | 22.01 | 22.01 | Кувырок назад.   | 1 |
| 36 | 24.01 | 23.01 | 24.01 | 24.01 | Кувырок назад в группировке  | 1 |
| 37 | 29.01 | 29.01 | 29.01 | 29.01 | Кувырок вперед, назад.   | 1 |
| 38 | 31.01 | 30.01 | 31.01 | 31.01 | Кувырок вперед с шага, длинный кувырок.  | 1 |
| 39 | 05.02 | 05.02 | 05.02 | 05.02 | Кувырок вперёд ноги «скрестно»   | 1 |
| 40 | 07.02 | 06.02 | 07.02 | 07.02 | Стойка на лопатках.  | 1 |
| 41 | 12.02 | 12.02 | 12.02 | 12.02 | Кувырок назад из стойки на лопатках  | 1 |
| 42 | 14.02 | 13.02 | 14.02 | 14.02 | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  | 1 |
| 43 | 19.02 | 19.02 | 19.02 | 19.02 | Опорный прыжок на гимнастического козла с места  | 1 |
| 44 | 21.02 | 20.02 | 21.02 | 21.02 | Опорный прыжок на гимнастического козла с разбега.   | 1 |
| 45 | 26.02 | 26.02 | 26.02 | 26.02 | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне  | 1 |
| 46 | 28.02 | 27.02 | 28.02 | 28.02 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание.   | 1 |
| 47 | 04.03 | 04.03 | 04.03 | 04.03 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Совершенствование.   | 1 |
| 48 | 06.03 | 05.03 | 06.03 | 06.03 | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Зачет.   | 1 |
| 49 | 11.03 | 11.03 | 11.03 | 11.03 | Подвижные игры и эстафеты. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях.                                    | 1 |
| 50 | 13.03 | 12.03 | 13.03 | 13.03 | Эстафеты с предметами. Развитие общей выносливости.  | 1 |
| 51 | 18.03 | 18.03 | 18.03 | 18.03 | Эстафеты с волейбольными мячами. Развитие общей выносливости.  | 1 |
| 52 | 20.03 | 20.03 | 20.03 | 20.03 | Подвижные игры с волейбольными мячами. Развитие общей выносливости.  | 1 |
| 53 | 01.04 | 01.04 | 01.04 | 01.04 | Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие общей выносливости.   | 1 |
| 54 | 03.04 | 02.04 | 03.04 | 03.04 | Подвижные игры с баскетбольными мячами. Развитие общей выносливости.   | 1 |
| 55 | 08.04 | 08.04 | 08.04 | 08.04 | Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 |
| 56 | 10.04 | 09.04 | 10.04 | 10.04 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 |
| 57 | 15.04 | 15.04 | 15.04 | 15.04 | Передача мяча двумя руками от груди, на  | 1 |

|    |       |       |       |       |   |   |
|----|-------|-------|-------|-------|---|---|
|    |       |       |       |       | месте и в движении  |   |
| 58 | 17.04 | 16.04 | 17.04 | 17.04 | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»  | 1 |
| 59 | 22.04 | 22.04 | 22.04 | 22.04 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 1 |
| 60 | 24.04 | 23.04 | 24.04 | 24.04 | Комбинации элементов, технические действия с мячом  | 1 |
| 61 | 06.05 | 06.05 | 06.05 | 06.05 | Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол                         | 1 |
| 62 | 08.05 | 07.05 | 08.05 | 08.05 | Физическая подготовка. Игра "Лапта". Бросок и ловля мяча. Разучивание.  | 1 |
| 63 | 13.05 | 13.05 | 13.05 | 13.05 | Физическая подготовка. Игра "Лапта". Бросок и ловля мяча. Совершенствование.  | 1 |
| 64 | 15.05 | 14.05 | 15.05 | 15.05 | Физическая подготовка. Игра "Лапта". Удар битой. Разучивание.   | 1 |
| 65 | 20.05 | 20.05 | 20.05 | 20.05 | Физическая подготовка. Игра "Лапта". Удар битой. Совершенствование.   | 1 |
| 66 | 22.05 | 21.05 | 22.05 | 22.05 | Физическая подготовка. Игра "Лапта". Комбинация элементов.  | 1 |
| 67 | 27.05 | 27.05 | 27.05 | 27.05 | Физическая подготовка. Игра "Лапта". Учебная игра.  | 1 |
| 68 | 29.05 | 28.05 | 29.05 | 29.05 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:**

УЧЕБНИК ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, М.Я.ВИЛЕНСКИЙ, МОСКВА, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2019.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2018 г.

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

<https://resh.edu.ru>

<http://schoolcollection.edu.ru>

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru>