



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Отдел образования, опеки и попечительства администрации Иловлинского
муниципального района Волгоградской области
МБОУ Сиротинская СОШ

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей


Сахнова Н.Г.
Приказ № 1 от «29» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Методист


Комполь Г.А.
Приказ № 1 от «30» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Павлова Ю.В.
Приказ № 273 от «30»
августа 2024г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования слабовидящих обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Сиротинской СОШ и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
4. Учебный план (вариант 4.3) МБОУ Сиротинской СОШ на 2024-2025 учебный год.
5. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях;
- осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в бклассах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями: Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени

разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола;

б) пальцами рук пола;

в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;

3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на уроке физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема урока	УУД	Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока фактически
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.. Игра «Смена сторон».. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.		
3	Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Демонстрировать выполнение упражнений.		
4	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений.		
5	Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Демонстрировать выполнение упражнений.		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». -	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
7	Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
8	Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
10	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении		

	лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	беговых упражнений, при метании мяча		
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.		
12	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
13	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
14	Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.		
15	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
16	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение упражнений.		
17	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.		
18	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.		
19	Игра «Наступление»	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.		
20	Игра «Наступление»	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.		
21	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами Инструктаж по ТБ	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		

22	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений		
23	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Описывать технику разучиваемых упражнений		
24	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Описывать технику разучиваемых упражнений		
25	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Описывать технику разучиваемых упражнений		
26	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
27	Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с гимнастической палкой.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
28	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.		
29	ОРУ с мячами. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
30	ОРУ с мячами. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
31	ОРУ в движении. . Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
32	ОРУ в движении.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
33	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
34	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой		

		деятельности.		
35	Опорный прыжок на горку матов.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
36	Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
37	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
38	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику разучиваемых упражнений		
39	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
40	Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
41	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
42	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
43	Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
44 45	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
46	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
47	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь		
48	Развитие скоростных качеств	управлять ими.		
49	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от		

50	«Кузнечики». Развитие скоростных качеств	особенностей выполнения физических упражнений.		
51	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»,	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь		
52	«Западня». Развитие скоростных качеств	управлять ими.		
53 54	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара-шютисты». Развитие скоростных качеств	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
55 56	Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Прохождение дистанции 1,5 км	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
57 58	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Игра «Не задень!». Координация работы рук при попеременном двухшажном ходе с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.		
59 60	Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		
61	Подъем полуелочкой. Игра «Кто дальше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
62	Подъем полуелочкой. Катание с гор с поворотами. Игра «Кто дальше»	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		
63	Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Игра-эстафета.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
64	Эстафеты.	Демонстрировать технику передвижения на ступающим шагом.		
65 66	Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
67	Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрировать технику выполнения основной стойки при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		

68	Прохождение дистанции 2 км.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		
69	Круговая эстафета с этапом 200м.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.		
70	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		
72	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
73	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
74	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		
75	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
76	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
77	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		

78	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.		
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.		
80	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.		
81	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
82	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
83 84	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
85 86	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
87	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
88	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
89	Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
90	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
91	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		

92	Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
93	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
94	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
95	Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
96	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
97	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
98	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
99	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
100	ОРУ Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
101	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
102	Заключительный урок	Подведение итогов		

Учебно-методический комплект предмета.

1. Учебник. Лях, В.И., Физическая культура: 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2019.
2. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 5-6 классы.