

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образованием администрации муниципального образования «город Бугуруслан»
МБОУ Лицей №1

РАССМОТРЕНО

ШМО


 Т.В.Коробейникова

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 В.А.Протерев

Приказ №233

от "31" августа 2022 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛЕПЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гордеева Ирина
Алексеевна
Учитель физической культуры

Бугуруслан 2022г.

Адаптивная физическая культура

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слепых обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены 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 самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе специально организованной коррекционной работы.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слепых обучающихся физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.
- Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).
- Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.
- Воспитание гармонически развитой личности.
- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.
- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.
- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 6 классе по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Особенности распределения учебного материала

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

6 класс

Знания о физической культуре.

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохранный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).

Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Различные виды ходьбы и бега, спринтерский и гладкий бег по дистанции Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой, по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту, по использованию упражнений в метании мяча. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость 60 м из положения высокого и низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность. Метание гранаты с места и с шага.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. *Акробатические упражнения.* Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

Опорный прыжок. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. *Лазанье.* Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приема.

Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади.

Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическими и жесткими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 30 м на результат. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Торможение «плугом», «упором». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 200 м.

Модуль «Спортивные игры». *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. *Голбол и торбол.* Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общезначительная подготовка. Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и

приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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

готовность и способность слепых обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;
определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;
организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
планировать и корректировать свое физическое развитие.
различать результаты и способы действий при достижении результатов;
определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0		Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника	0.5	0	1		знакомятся с правилами	Практическая	https://resh.edu.ru/

	физической культуры					составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.	работа;	u/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0		Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	0		Устанавливают причинноследственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						для организации самостоятельных занятий.		
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0		Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6						

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.5	0	0		Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.5	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.	4	0	0		Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и ратывают её.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника выполнения упражнения «Ласточка».	1	0	0		Наблюдают и анализируют технику образца.	Зачет;	https://resh.edu.ru/

						учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения.		
3.6.	Модуль «Гимнастика». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.	2	0	0		Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». ». Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанию по канату в два и три приёма.	2	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготавливающих и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев.	1	0	0		Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок Прыжок через	2	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

	гимнастического коня.					использованию под- готовительных и под- водящих упражнений для освоения физичес-ких упражнений на невысокой гимнасти- ческой перекладине.		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Подводящие упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	0		Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполне- ние упражнений по фазам и в полной коор-динации.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	0	0		Наблюдают и анали- зируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции	1	0	0		Знакомятся с рекомен- дациями учителя по развитию выносли-вости и быстроты на самостоятельных заня- тиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и сприн- терского бега;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с	1	0	0		описывают технику выполнения прыжка в	Зачет;	https://resh.edu.ru/

	рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.					высоту, выделяя технику исполнения его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации		
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	0	0		Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0		Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.17	Модуль «Лёгкая	1	0	0		Наблюдают и анали-	Зачет;	https://resh.edu.ru/

	<i>атлетика</i>). Равномерный бег 30м.					зируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют выводы.		u/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе, с различной величиной шага с поворотом, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на скорость 60м. с низкого и высокого стартов.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с высоты до 60 см.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техни-ки старта, уточняют её фазы и элементы, дела-ют	Зачет;	https://resh.edu.ru/

						Выводы.		
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты с места и с шага.	1	0	0		Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическим и жёстким креплением.	1	0	0		Описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности.	Зачет;	https://resh.edu.ru/
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Специальные подводящие упражнения лыжника.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды	1	0	0		Разучивают технику	Самооценка с	https://resh.edu.ru/

	спорта». Совершенствование попеременного двухшажного хода.					преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов	использованием «Оценочного листа»;	u/
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Техника и имитация одновременного двухшажного хода.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 30 м на результат.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/

3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение «плугом», «упором»..	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.32	Модуль «Зимние виды спорта». Имитация подъёмов «ёлочкой», «лесенкой»	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.33	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 200м.	1	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола». Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте	1	0	0		Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте)	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	
3.35	Модуль «Спортивные игры.	6	0	0		Разучивают и совер-	Самооценка с	https://resh.edu.ru/

	<i>Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола</i> . Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.					шенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в раз-ные зоны площадки соперника	использованием «Оценочного листа»;	u/
3.36	<i>Модуль «Спортивные игры. Голбол»</i> . Инструктаж по ТБ на уроках голбола. Ориентирование на площадке, стойка игрока, передвижения в стойке.	2	0	0		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в раз-ные зоны площадки соперника	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.37	<i>Модуль «Спортивные игры. Голбол»</i> . Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	1	0	0		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в раз-ные зоны площадки соперника	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.38	<i>Модуль «Спортивные игры. Голбол»</i> . Передвижение на звук мяча, броски мяча из различных исходных положений.	2	0	0		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в раз-ные зоны площадки соперника	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.39	<i>Модуль «Спортивные игры. Голбол»</i> . Тренировочная игра	1	0	0		Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в раз-ные зоны площадки соперника	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.40	<i>Модуль «Спортивные игры. Торбол»</i> . Инструктаж по ТБ на уроках торбола. Передвижение на звук мяча.	1	0	0		Знакомятся с образом удара по катяще-муся мячу с разбега, демонстрируемого учи-	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/

						телем, выделяют его фазы и технические элементы		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Торбол». Броски мяча из различных положений.	2	0	0		Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.42	Модуль «Спортивные игры. Торбол». Тренировочная игра.	1						
Итого по разделу		59						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и с последующим ускорением.	1	0	0		Практическая работа
2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции	1	0	0		Зачёт
3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Ранее разученные беговые упражнения.	1	0	0		Зачёт
4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1	0	0		Устный опрос
5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	0		Зачёт
6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		Устный опрос
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1	0	0		Зачёт
8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя	1	0	0		Устный опрос

	по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений					
9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
10.	Возрождение Олимпийских игр.	1	0	0		Устный опрос
11.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1	0	1		Практическая работа
12.	<i>Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола».</i> Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Практическая работа
13.	<i>Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола».</i> Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола».</i> Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
15.	<i>Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола».</i> Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Практическая работа
16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола».</i> Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Практическая работа

17.	Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола». Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Зачёт
18.	Модуль «Спортивные игры. Адаптивные спортивные игры с элементами баскетбола». Технические ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте.	1	0	0		Устный опрос
19.	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	0		Зачёт
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
21.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	0		Зачёт
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	0		Зачёт
23.	Модуль «Гимнастика» Техника выполнения упражнения «Ласточка».	1	0	0		Устный опрос
24.	Модуль «Гимнастика». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
25.	Модуль «Гимнастика». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.	1	0	0		Устный опрос
26.	Модуль «Гимнастика». Лазание. Качание на канате при захвате каната руками и ногами.	1	0	0		Самооценка с использованием

						«Оце-ночного листа».
27.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанию по канату в два и три приёма.	1	0	0		Зачет
28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок Прыжок через гимнастического коня.	1	0	0		Устный опрос
30.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок Прыжок через гимнастического коня.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
31.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос
32.	История первых Олимпийских игр современности.	1	0	0		Устный опрос
33.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с автоматическим и жёстким креплением.	1	0	0		Практическая работа
34.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Специальные подводящие упражнения лыжника.	1	0	0		Практическая работа
35.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».

						листа».
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника и имитация одновременного двухшажного хода.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Одновременный бесшажный ход.	1	0	0		Зачет;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 30 м на результат.	1	0	0		Практическая работа
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0		Практическая работа
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение «плугом», «упором»..	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Имитация подъёмов «ёлочкой», «лесенкой»	1	0	0		Зачет;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции 200м.	1	0	0		Практическая работа
43.	Правила развития физических качеств.	1	0	0		Устный опрос
44.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		Устный опрос
45.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0		Устный опрос
46.	Составление плана самостоятельных занятий физиической подготовкой.	1	0	1		Практическая Работа

47.	Модуль «Спортивные игры. Голбол». Инструктаж по ТБ на уроках голбола. Ориентирование на площадке, стойка игрока, передвижения в стойке.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
48.	Модуль «Спортивные игры. Голбол». Ориентирование на площадке, стойка игрока, передвижения в стойке.	1	0	0		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные игры. Голбол». Специальные упражнения с мячом, броски мяча.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
50.	Модуль «Спортивные игры. Голбол». Передвижение на звук мяча, броски мяча из различных исходных положений.	1	0	0		Практическая работа
51.	Модуль «Спортивные игры. Голбол». Передвижение на звук мяча, броски мяча из различных исходных положений.	1	0	0		Практическая работа
52.	Модуль «Спортивные игры. Голбол». Тренировочная игра.	1	0	0		Практическая работа
53.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах-	1	0	0		Устный опрос
54.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0	0		Устный опрос
55.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1	0	0		Устный опрос
56.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».

57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Отработка движений рук при беге. Бег с ускорением.	1	0	0		Практическая работа
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег 30м.	1	0	0		Зачёт
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе, с различной величиной шага с поворотом, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.	1	0	0		Зачёт
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на скорость 60м. с низкого и высокого стартов.	1	0	0		Устный опрос
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		Зачёт
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Прыжки с высоты до 60 см.	1	0	0		Устный опрос
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в цель и на дальность.	1	0	0		Зачёт
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты с места и с шага.	1	0	0		Устный опрос
65.	Модуль «Спортивные игры. Торбол». Инструктаж по ТБ на уроках торбола. Передвижение на звук мяча.	1	0	0		Практическая работа
66.	Модуль «Спортивные игры. Торбол». Броски мяча из различных положений.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оце-ночного листа».
67.	Модуль «Спортивные игры. Торбол». Тренировочная игра.	1	0	0		Практическая работа

68.	<i>Модуль «Спортивные игры. Торбол». Тренировочная игра.</i>	1	0	0		Практическая работа
-----	--	---	---	---	--	---------------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник В.И.Лях. Физическая культура ФГОС : учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений под ред. М.Я.Виленского М. "Просвещение"2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Лыжи,мячи, гимнастические маты, малые мячи(150г), гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, гимнастический "козёл"

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

USB колонка