

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

Рассмотрена

на заседании МО

Председатель МО

 А.В.Жуковская

Протокол № 1

от 26 августа 2024г.

Согласована

зам. директора по УВР

 Е.В.Кузнецова

30 августа 2024г.

Утверждена

Директор школы-интерната

 Л.Н. Малихова

Приказ № 185

от 30 августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

для 5Б класса

Токаревой Елены Ивановны,

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения курса

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **основных задач**:

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

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Программа по физической культуре (Адаптивная физическая культура) составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023(Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2.3) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213);
- Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);
- Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Метапредметные результаты

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты

Знания об адаптивной физической культуре

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, жестов и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;
- знает основы индивидуальной личной гигиены;
- знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Самостоятельные игры и развлечения

С контролирующей, направляющей помощью:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы.

- Выполняет упражнение совместно с педагогом;
- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;
- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Общеразвивающие упражнения

- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;
- с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно;
- выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, по необходимости, жестов);
- включается в игровую деятельность;
- работает с системой поощрений;
- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика

Ходьба

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Броски

Метание

Развитие скоростных способностей

Развитие выносливости

- Выполняет упражнение совместно с педагогом;
- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- по инструкции (по необходимости, жестовой) выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Общеразвивающие упражнения

Развитие координации движений

Развитие скоростных способностей

Развитие выносливости

Развитие силовых способностей

- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, жесты и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включается в игровую деятельность;
- работает с системой поощрений;
- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;
- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи или только мягкие);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжной подготовки

На материале спортивных игр

- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;
- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включается в игровую деятельность, знает правила игры;
- работает с системой поощрений;
- знает назначение спортивного инвентаря;
- ориентируется в пространстве спортивного зала;
- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Общеразвивающие упражнения

Развитие координации движений

Развитие выносливости

- Строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;
- следует правилам техники безопасности;

- самостоятельно передвигается по лыжне;
- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров, жестов;
- переключается с одного действия на другое по звуковому, жестовому сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- включается в игровую деятельность;
- взаимодействует в игре со сверстниками.

Содержание тем курса

5Б класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (Адаптивная физическая культура) в процессе урока.

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Из истории физической культуры.

Современные Олимпийские игры.

Физическое совершенствование (102 час)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Перестроение в 2 шеренги.

Лёгкая атлетика (29 часов)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы, чередование бега и ходьбы (бег - 30м, ходьба -20м).

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6мин, бег из различных исходных положений, кросс (1км) по пересеченной местности.

Прыжки: прыжок в длину с места, прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», чередование прыжков с высоты до 60 см и запрыгивание на препятствие высотой до 30 см с 2—8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно в 80—100 см от матов, а для девочек — 60—80 см); прыжки с поворотом на 180-360°, прыжки со скакалкой за 30с., прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием, прыжки через короткую скакалку (продвигаясь назад, в сторону на одной, двух ногах), прыжки через короткую скакалку при вращении ее назад

Метание: малого мяча в горизонтальную (расстояние до 10м, ширина цели до 2м) и вертикальную цель (1х1м, высота 3м, расстояние 4-6 м), метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (23 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Перекаты – из упора присев, из стойки на лопатках в упор присев

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье, перелезание через препятствие (высота 100 см), вис согнувшись, углом, на гимнастической стенке вис прогнувшись. подтягивание в висе, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (18 часов)

Организуемые команды и приёмы: перестроение из шеренги в колонну, передвижение с лыжами на плече;

Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, передвижение на лыжах на скорость.

Повороты: переступанием на месте, в движении, на месте вокруг носков лыж.

Спуск: в основной, низкой стойке.

Подъём: «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (32 час)

На материале лёгкой атлетики: «Ловишки», «Прыжки по полосам», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Космонавты», «Пустое место».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Воробышки-попрыгунчики».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Эстафета с перенесением лыжных палок», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Маятник».

На материале спортивных игр: «Пионербол», «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч», «Овладей мячом», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Сбей городок», «Мини футбол» выполнение заданий с элементами спортивных игр, приобретение простейших умений обращения с мячом (баскетбол): ведение мяча с изменением направления движения; передача двумя руками от груди с работой ног;

Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021.
- В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций, - М.: Просвещение, 2021 г.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России).
- Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2016 – 46, (2) с.
- Физкультура в начальной школе: Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 128с. (Игровые методы обучения)
- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.
- Материалы платформы «Российская электронная школа»

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания по предмету «Физическая культура»

Класс **5Б**

Учитель: Токарева Елена Ивановна

Количество часов: всего 102 ч., в неделю 3ч.

Форма промежуточной аттестации – тестовая работа

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

Дополнительная литература:

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Фёдорова – М.: Издательство «Экзамен», 2016 – 46, (2) с.;

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности	Дата	Электронные учебно-методические материалы
	Лёгкая атлетика	15 ч.				
1	Инструктаж по Т.Б. Водный инструктаж. Современные Олимпийские игры.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Водный инструктаж Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта Повторить повороты направо, налево; перестроение из одной шеренги в две. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге. Подтягивание в висе. Повторить подвижную игру «Третий лишний»	02.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
2	Влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца. Бег 30м.	1	Урок открытия нового знания	Рассказать о влияние занятий физической культурой на работу лёгких, сердца. Подтягивание в висе. Бег с заданным темпом и скоростью, бег 30м.	04.09.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

3	Положение - «низкий старт» Бег 30м. Метание мяча на дальность.	1	Урок открытия нового знания	Разучить положение - «низкий старт». Развитие скорости в беге на 30м. Чередование бега и ходьбы (бег - 30 м, ходьба -20 м). П/И «Караси и щука». Упражнять в метание мяча на дальность. Подтягивание в висе.	05.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
4	Бег 30м с низкого старта. Челночный бег 3x10м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Бег 30м с низкого старта. Бег с заданным темпом и скоростью. Повторить челночный бег 3x10 м. П/И «Пустое место» Подтягивание в висе.	09.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
5	Бег 30м. (учет). Метание мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	СБУ. Бег 30м. (учет). Подтягивание в висе. Метание мяча на дальность. П/И «Пустое место»	11.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
6	Челночный бег 3x10м. Метание мяча на дальность (учёт).	1	Проверка знаний и умений	Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Упражнять в челночном беге 3x10 м. Метание мяча на дальность (учёт). П/И «Метко в цель».	12.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
7	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 60 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	П/И «Второй лишний». Метание мяча в горизонтальную цель (расстояние до 10м, ширина цели до 2м). Подтягивание в висе.	16.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
8	Метание мяча в вертикальную цель. Бег 60 м.(учет).	1	Урок развивающего контроля	Метание мяча в вертикальную цель (1x1м, высота 3м, расстояния 4-6 м). Бег 60 м.(учет) П/И «Метко в цель». Подтягивание в висе.	18.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
9	Равномерный медленный бег до 800 м. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерный медленный бег до 800 м Повторить подвижную игру «Охотники и утки» Воспитывать выносливость.	19.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
10	Равномерный медленный бег до 800м. ГТО и его роль для физического развития человека.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Воспитывать выносливость. ГТО и его роль для физического развития человека Игры по выбору детей.	23.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/
11	Равномерный медленный бег. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и	Воспитывать выносливость. Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе (учет). П/И «Вышибалы».	25.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/

			рефлексии			
12	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча (1 кг) и от груди.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выучить подвижную игру «Салки с домом»	26.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
13	Прыжки в длину с места (учёт). Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1	Урок развивающего контроля	Прыжки в длину с места (учёт). Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. Подвижная игра «Салки с домом».	30.09.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Урок открытия нового знания	Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». П/И «Жмурки»	02.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы (учет).	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы(учет). П/И: «Жмурки», «Салки с домом».	03.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
	Подвижные игры, элементами спортивных игр	10 ч.				
16	Инструктаж по ТБ. Ведение баскетбольного мяча. П/И «Перестрелка».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Провести инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Упражнять в ведение мяча правой и левой рукой в движении. П/И «Перестрелка».	07.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/
17	Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча в парах. П/И «Перестрелка».	1	Урок открытия нового знания	Обучить технике в ведении мяча правой и левой рукой в движении с изменением направления движения. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком Передача и ловля мяча в парах. П/И «Перестрелка».	09.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/
18	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафета с мячом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча с изменением направления движения шагом и бегом правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног. Игра «10 передач», эстафета с мячом.	10.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/
19	Ведение мяча с	1	Урок	Ведение мяча с изменением направления	14.10.24	https://resh.edu.ru

	изменением направления движения. Эстафета с мячом.		отработки умений и рефлексии	движения шагом и бегом правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног. Эстафета с мячом.		u/subject/lesson/5171/
20	Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафета с мячом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ведение мяча с изменением направления движения шагом и бегом правой и левой рукой в движении. Передача двумя руками от груди с работой ног. Эстафета с мячом.	16.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/
21	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в цель.	1	Урок открытия нового знания	Выучить передачу мяча одной рукой от плеча. Упражнять в бросках мяча в цель (б/кольцо). П/И «Вышибалы»	17.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
22	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в цель.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Упражнять в бросках мяча в цель (б/кольцо). П/И «Вышибалы»	21.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
23	Передача мяча в парах. Броски мяча в цель.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Упражнять в бросках мяча в цель (б/кольцо). П/И «Вышибалы»	23.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/
24	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Познакомиться с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Эстафеты с элементами спортивных игр.	24.10.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
25	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Провести эстафеты с элементами спортивных игр.	06.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Гимнастика с элементами акробатики	23 ч.				
26	Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения.	1	Урок открытия нового знания	Повторить правила поведения на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,3; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»; повороты направо, налево, кругом. Ходьба по рейке	07.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/

				гимнастической скамейки с выполнением различных заданий. П/И «Жмурки».		
27-28	Упражнения в равновесии. П/И «Запрещённое движение». Личная гигиена.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с выполнением различных заданий (ходьба по р/скамейке большими шагами и выпадами, на носках, ходьба танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног). П/И «Жмурки». Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	11.11.24 13.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29-30	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. П/И «Невод»	2	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить кувырок вперёд из упора присев, стойку на лопатках из упора присев. Повторить стойку на лопатках из упора присев и перекатом назад из упора присев. Разучить подвижную игру П/И «Невод»	14.11.24 18.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
31	«Мост» из положения лёжа П/И «Воробышки-попрыгунчики»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники кувырка назад. Повторить «Мост» из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. П/И «Воробышки-попрыгунчики»	20.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
32	Висы и упоры. Опорный прыжок	1	Урок открытия нового знания	Вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. П/И «Салки с домом». Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	21.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
33	Висы и упоры. Опорный прыжок	1	Урок отработки умений и рефлексии	Вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. П/И «Салки с домом». Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого	25.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/

				разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.		
34	Упражнения для формирования осанки. Эстафета.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучивать комплекс упражнений для формирования осанки. Игра-эстафета.	27.11.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Чередование прыжков с высоты и запрыгивание на препятствие. П/И «Воробышки-попрыгунчики.	1	Урок открытия нового знания	Обучение прыжков с высоты до 40см и запрыгивание на препятствие высотой до 30см с 2—8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно в 80—100 см от матов, а для девочек — 60—80 см). П/И «Воробышки-попрыгунчики.	28.11.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
36	Чередование прыжков с высоты и запрыгивание на препятствие. П/И «Гонка мячей по кругу»	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в чередовании прыжков с высоты и запрыгивание на препятствия. П/И «Гонка мячей по кругу»	02.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
37	Упражнения для формирования осанки. Эстафета. Органы дыхания. .	1	Урок отработки умений и рефлексии	Разучивать комплекс упражнений для формирования осанки. Игра-эстафета. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий ФУ и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	04.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Простые висы. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Выполнять вис стоя, вис присев, вис лёжа. Вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Поднимание туловища за 30с. (учёт). Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П/И «Перестрелка».	05.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Опорный прыжок. Комбинация из элементов акробатики.	1	Урок отработки умений и рефлексии	П/И «Меткий стрелок». Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор	09.12.24	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

				присев и соскок вперед. Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатомназад стойка на лопатках (держать) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекаат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев и о. с.		
40	Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П/И «Передай мяч»	1	Урок открытия нового знания	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. П/И «Передай мяч». Наклон вперед из положения стоя (учёт).	11.12.22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
41-42	Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. П/И «Передай мяч»	12.12.24 16.12.22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/
43	Полоса препятствий. Упражнения в равновесии	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с выполнением различных заданий. Полоса препятствий. П/И «Передай мяч»	18.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/
44	Упражнения в равновесии. П/И «Охотник и зайцы».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с выполнением различных заданий. П/И «Охотник и зайцы».	19.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/
45	Переползание через препятствия. П/И «Перестрелка».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Переползание через препятствия. П/И «Перестрелка».	23.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
46	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П/И «Ловишка».	1	Урок открытия нового знания	Обучить прыжкам группами через длинную вращающуюся скакалку. П/И «Ловишка»	25.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/

47	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. П/И «Ловишка».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в прыжках группами через длинную вращающуюся скакалку. П/И «Ловишка»	26.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
48	Полоса препятствий. П/И «Гонка мячей по кругу».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. Эстафета.	28.12.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
	Лыжная подготовка	18 ч.				
49	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Повторить передвижение скользящим шагом. Равномерное передвижение до 600 м.	09.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
50	Поворот переступанием в движении.	1	Урок открытия нового знания	Разучить поворот переступанием в движении. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.	13.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
51	Поворот переступанием в движении. Скользящий шаг.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	15.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике попеременному двухшажному ходу. Повторить поворот переступанием в движении. Повторить поворот переступанием при спуске.	16.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/
53	Спуск в основной стойке. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске.	20.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/
54-55	Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Повторить подвижную игру «Быстрый	22.01.25 23.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/

				лыжник»		
56	Подъём «Ёлочкой».	1	Урок открытия нового знания	Повторить попеременный двухшажный ход. Выучить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение «Плугом» Разучить подвижную игру «На одной лыже»	27.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
57-58	Подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение по дистанции.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствовать подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	29.01.25 30.01.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
59	Торможение «Упором». П/И «Снежком в цель».	1	Урок открытия нового знания	Разучить торможение «Упором». Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	03.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
60	Торможение «Упором». П/И «Снежком в цель».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование торможению «Упором». Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	05.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
61-62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить торможение «Упором». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость.	06.02.25 10.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
63	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. Разучить подвижную игру «Слалом».	12.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
64	Спуски и подъёмы изученными способами. Торможения «Плугом».	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. Подвижная игра «Слалом».	13.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
65	Равномерное передвижение.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Равномерное передвижение изученными способами по дистанции до 2000 м. Воспитывать выносливость.	17.02.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/

66	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты.	19.02.23	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22 ч.				
67	Инструктаж по ТБ. Роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями. Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Правила безопасного поведения на уроках с элементами волейбола. Рассказать о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям Ознакомить с правилами игры в пионербол. Совершенствование бросков мяча и ловля высоко летящего мяча в парах через сетку.	20.02.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/
68	Приём мяча снизу после набрасывания в парах.	1	Урок открытия нового знания	Обучение приёму мяча снизу после набрасывания. Эстафеты с мячами.	24.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/
69	Основная стойка игрока. Приём мяча снизу после набрасывания в парах. Эстафеты с мячами.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в технике приёма мяча снизу после набрасывания в парах. Эстафеты с мячами.	26.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
70	Броски мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1	Урок открытия нового знания	Обучение броскам мяча двумя руками из-за головы через сетку из зоны подачи. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. П/И «Перестрелка».	27.02.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
71-72	Броски мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в бросках мяча двумя руками из-за головы через сетку из зоны подачи. Подвижная игра «Перестрелка». Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	03.03.25 05.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/
73	Подача мяча броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	Урок открытия нового знания	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Двухсторонняя игра в пионербол (обучение взаимодействовать в команде во время игры).	06.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/

74-75	Подача мяча броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	2	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Двухсторонняя игра в пионербол (обучение взаимодействовать в команде во время игры).	10.03.25 12.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/
76	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. Двухсторонняя игра в пионербол.	13.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/
77	Двухсторонняя игра в пионербол.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Двухсторонняя игра в пионербол.	17.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/
78	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1	Урок открытия нового знания	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Повторить ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. П/И «Змейка»	19.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
79	Ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. П/И «Ловишки».	20.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
80	Ведения мяча с остановками по сигналу.	1	Урок открытия нового знания	Обучение ведению мяча с остановками по сигналу. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. П/И «Ловишки».	24.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
81	Ведения мяча с остановками по сигналу. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. П/И «Вышибалы».	26.03.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/
82	Приём и передача мяча ногой в	1	Урок	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре	27.03.25	https://resh.edu.ru

	паре на месте и в движении. П/И «Футбольный бильярд»		открытия нового знания	на месте и в движении. Разучивание игры «Футбольный бильярд».		u/subject/lesson/ 3656/
83-84	Приём и передача мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	2	Урок отработки умений и рефлексии	Приём и передача мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	07.04.25 09.04.25	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 3656/
85-86	Ведение и передача мяча в парах. Броски мяча в кольцо способом «Снизу».	2	Урок отработки умений и рефлексии	Правила безопасного поведения на уроках с элементами баскетбола. Ведение б/мяча правой и левой рукой в движении. Передача мяча в парах двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо способом «Снизу». Выучить подвижную игру «Овладей мячом».	10.04.25 14.04.25	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 3656/
87	Броски мяча в кольцо способом «Двумя руками от груди». Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в бросках б/мяча в кольцо способом «Двумя руками от груди». П/И «Жмурки». Ведение и передача б/мяча в парах. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.	16.04.25	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 5172/
88	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Эстафеты с элементами спортивных игр.	17.04.25	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 4630/
Лёгкая атлетика		14 ч.				
89	Т.Б. на уроках лёгкой атлетикой. Прыжки с поворотом на 360 градусов. Бег 30 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Подтягивание в висе. Обучить прыжку с поворотом на 360 градусов. Повторить подвижную игру «Вороны, воробьи», «Ловишки».	21.04.25	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 4601/
90	Челночный бег 3х10м. Бег 30 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки с поворотом на 360 градусов. Челночный бег 3х10м. Бег 30 м. Подтягивание в висе. Игра «Кто быстрее».	23.04.25	https://resh.edu.r u/subject/9/4/
91	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки	Упражнять в метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе.	24.04.25	https://resh.edu.r u/subject/lesson/

			умений и рефлексии	П/И «Снайпер».		5166/
92	Итоговый контроль	1	Урок развивающего контроля	Демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию (теоретическая часть - ответы на тесты).	28.04.25	
93	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Упражнять в метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе. П/И «Снайпер».	30.04.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
94	Прыжки в длину с места (учёт) Бег 30м с низкого старта (учет).	1	Урок развивающего контроля	Прыжки в длину с места (учёт). Развивать быстроту в беге на 30м. с низкого старта.	05.05.23	
95	Бег 60м с низкого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание малого мяча из-за головы в щит (1x1м, высота 3м), рас. 4- 6м. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния до 10м (ширина цели до 2м) Развивать быстроту в беге на 60м с низкого старта. Подтягивание в висе.	07.05.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
96	Бег 60м с низкого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание малого мяча из-за головы в щит (1x1м, высота 3м), рас. 4-6м. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния до 10м (ширина цели до 2м) Развивать быстроту в беге на 60м с низкого старта. Подтягивание в висе.	12.05.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
97	Метание мяча на дальность. Бег на 60м	1	Урок отработки умений и рефлексии	Метание мяча на дальность. Развивать быстроту в беге на 60м с низкого старта (учет)	14.05.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
98	Метание мяча на дальность(учет). Бег на 60м (учет)	1	Урок развивающего контроля	Метание мяча на дальность. Бег на 60м (тест)	15.05.23	
99	Челночный бег 3x10м. Броски набивного мяча.	1	Урок отработки	Развивать быстроту в челночном беге 3x10м. П/И «Салки». Подтягивание в висе (учет).	19.05.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			умений и рефлексии	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу		4601/
100	Броски набивного мяча (учет). Челночный бег 3x10м(учет)	1	Урок развивающего контроля	Эстафета с бегом и прыжками. Броски набивного мяча (учет). Челночный бег 3x10м(учет)	21.05.23	
101	Прыжки в высоту с касанием рукой подвешенных ориентиров. Бег на 1000 м.	1	Урок открытия нового знания	Обучение прыжкам в высоту на месте и с 2-3 шагов разбега с касанием рукой подвешенных ориентиров. П/И «Салки с выручкой». Развитие выносливости.	22.05.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
102	Прыжки в высоту с касанием рукой подвешенных ориентиров. Бег на 1000 м.	1	Урок отработки умений и рефлексии	Прыжки в высоту на месте и с 2-3 шагов разбега с касанием рукой подвешенных ориентиров. П/И «Салки с выручкой». Развитие выносливости. Бег на 1000 м.	26.05.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/

**Паспорт
фонда оценочных средств учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся 5Б класса**

№	Раздел (тема)	Наименование оценочного средства	Источник оценочного средства*
1	Знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию	Итоговый контроль (теоретическая часть - ответы на тесты).	Контрольные материалы составлены в форме тестов, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Планируемые результаты начального общего образования по предмету «Физическая культура» (ООП НОО). В основе – основные содержательные принципы и темы, отраженные в программе Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России)

Комплекты контрольно-оценочных средств

1. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века, начиная с...

- а) 1870 г.
- б) 1896 г.
- в) 1890 г.

2. Олимпийские игры бывают:

- а) летние и зимние +
- б) осенние
- в) весенние

3. Осанкой называется ...

- а) состояние позвоночника в сидячей позиции
- б) привычное положение тела в состоянии движения и покоя +
- в) человеческий силуэт

4. На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс?

- а) на лбу
- б) на запястье, на шее +

в) в подмышечной впадине

5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является

а) сильное выталкивание ногами

б) разноименная работа рук

в) быстрое выпрямление туловища +

6. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

а) наклоном головы

б) постановкой стопы на дорожку +

в) углом отталкивания ногой от дорожки

7. Бег на короткие дистанции – это:

а) 200 и 400 метров

б) 800 и 1000 метров

в) 30 и 60 метров +

8. Как называется расстояние в шеренге между занимающимися?

а) колонна

б) дистанция+

в) интервал

г) расстояние

9. Какое физическое качество мы проверяем следующими контрольными нормативами:

А

Б

В



а) сила

б) равновесие

в) быстрота

10. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а) ног

б) туловища

в) рук +

11. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а) двухшажный +

б) трехшажный

Легкая атлетика	класс	Уровень подготовленности					Оценочные средства (нормативы) (разработаны в соответствии с требованиями ФГОС на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ)(Адаптивная форма)		
		Мальчики			Девочки				
		высокий	средний	низкий	высокий	средний		низкий	
		5	5.5 и ниже	5.6-6.0	6.1 и выше	6,0 и ниже		6.3-6.1	6.4 и выше
		Челночный бег 3x10 м							
		5	8,9 и ниже	9.0-9,9	10.0 и выше	9,4,и ниже		9,5-10.2	10,3 и выше
		Бег 60 м (с)							
		5	10,3	10,4-10.8	10,9 и более	10,6		10.7-11.1	11,2 и более
		Прыжок в длину с места (см)							
		5	165 и выше	155-164	154 и ниже	155 и выше		154-140	139 и ниже
		Метание набивного мяча (см) 1 кг							
		5	380 +	379-310	309 -	350		349-275	274 -
		Метание малого мяча 150г (м)							
5	21 +	20-18	17 -	18 +	17-15	14 -			
Гимнастика	Подтягивания (кол-во раз)								
	Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине из виса лежа, 90 см								
	5	5 +	4	3 -	13 и выше	9-12	8 и ниже		
	Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)								
	5	21 и выше	16-20	15 и ниже	20 и выше	19-16	15 и ниже		
	Подъём туловища за 1 мин. (кол-во раз)								
	5	33 +	32 - 30	29 и ниже	30 +	28 -29	27 и ниже		
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)								
	5	80	70-79	69 и ниже	90	85-99	84 и ниже		
	Наклон вперед из положения сидя, см								
5	9 +	8-5	4 -	12 +	11-6	5 -			
Отжимание									
5	16 +	15-14	13 -	14 +	13-11	10 -			

Комплекты контрольно-оценочных средств

Бег 30 м., 60 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

Челночный бег 3*10 м.

Описание теста. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров

Ошибки (попытка не засчитывается):

Обучающийся начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);

- не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Результат. Время челночного бега с точностью до десятой.

Прыжок в длину с места.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Описание теста: выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, учитель замеряет результат линейкой.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат: Оценивается в см

Наклон вперед из положения сидя на полу

Описание теста: Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Результат: Оценивается в см

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 сек., 1 мин.

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Метание мяча на дальность (на результат)

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

Бросок набивного мяча на дальность

Описание теста: обучающийся садится на пол, ноги врозь, ноги на стартовой линии, в руках набивной мяч. По команде учителя, ученик бросает мяч как можно дальше вперед.

Результат: Фиксируется с помощью рулетки в см.

Прыжки через скакалку на время

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество прыжков за определенное время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.